Adevăratul secret al vieţii se află în Tine

Călătoria de la orgoliu la sinele superior

Cunoaşterea de sine este un subiect nu prea frecvent în România, pentru că noi românii am crescut într-o altfel de cultură în care ne auto-desconsiderăm datorit opiniilor altora despre noi şi evităm să ne punem în oglindă şi să ne măsurăm singuri propria valoare.

3/31/2014

Prefaţă

M-am întors după o pauză îndelungată, simt că am scrisul în sânge, şi pentru a face din nou ceea ce îmi place, a trebuit să aştept preţ de 6 luni de zile.

Au trecut aceleaşi 6 luni şi de când nu am mai pus gura pe o ţigară, dar şi de când nu am mai consumat alcool. Aş numi perioada prin care am trecut, o conştientizare a adevăratelor valori pe care viaţa ţi le poate oferi.

Am învăţat atât de multe lucruri în timpul acesta, încât aş putea să scriu 5 cărţi, dar am să mă rezum la a scrie una şi bună. La fel ca data trecută, mă rezum tot la viaţă, dar de data asta am să îţi expun lucrurile de la interior spre exterior şi nu din exterior spre interior. Consider că absolut toate încercările prin care trecem în viaţă nu vin la întâmplare, şi este absolut important să ne gândim foarte bine la semnificaţia pe care încearcă să ne-o arate fiecare întâmplare în parte, pentru că nimic nu este întâmplător. Absolut fiecare situaţie de care te loveşti are ascunsă o semnificaţie aparte, iar tu eşti obligat să îi înţelegi rostul, să îl interpretezi, să îl raportezi la ansamblul vieţii tale şi să îl adaptezi la stilul tău de viaţă, indiferent care este acela. Absolut fiecare întâmplare

care îţi este dată să o întâmpini nu este în zadar, îţi este dat să o adaptezi la ceea ce trăieşti, la ceea ce simţi, şi să îţi schimbe viziunea asupra realităţii pe care o simţi, vezi, auzi, vorbeşti, pe care o inspiri şi expiri secundă de secundă, minut de minut, oră de oră, zi de zi, săptămână de săptămână, lună de lună şi an de an. Gândeşte-te la faptul că viaţa ta este ca o sală de cursuri, iar întâmplările care ţi se dau să le trăieşti sunt lecţiile date de viaţă care îţi sunt predate, iar tu trebuie să le înveţi. Unii dintre noi îşi fac temele, dau atenţie detaliilor a majorităţii din întâmplări, alţii rămân corigenţi, şi dau testele vieţii până trec de ele, până le învaţă. Înţelege faptul că trebuie să-ţi faci temele, să-ţi înveţi lecţiile, altfel se repetă până când „treci clasa”. Ştiinţific vorbind, coincidenţele sunt pur întâmplătoare, se întâmplă pentru că mai multe fenomene se manifestă în acelaşi timp. Din punct de vedere spiritual, coincidenţele nu sunt deloc întâmplătoare, pentru că fenomenele coincid. Ceea ce ne duce la primul capitol.

Autocunoaşterea este un proces lung şi meticulos, este o întreagă aventură care poate dura ani de zile, dar poate dura şi mai puţin de atât, totul depinde de gradul tău de rezistenţă la laturile tale pe care de multe ori le ignori şi alegi să iei drept bune, opiniile altora despre tine şi nu adevărata ta fiinţă şi forţă lăuntrică.

Cunoaşterea de sine este un subiect nu prea frecvent în România, pentru că noi românii am crescut într-o altfel de cultură în

care ne auto-desconsiderăm datorită opiniilor altora despre noi şi evităm să ne punem în oglindă şi să ne măsurăm singuri propria valoare. Chiar dacă ajungem la un moment dat să facem asta datorită anumitor circumstanţe o facem în mod greşit pentru că nu suntem obiectivi. Nu eşti obiectiv pentru că de fiecare dată când te uiţi în oglindă şi stai faţă în faţă, doar tu cu tine, o faci raportat la opiniile tuturor despre tine şi diferitelor tale e-uri sau feţe în diferite circumstanţe şi anturajuri. Niciodată nu te pui doar tu cu tine, nu laşi niciodată jos măştile pe care le porţi, întotdeauna mai rămâne câte una pe care eviţi să o scoţi de teamă că vei găsi în oglindă o persoană slabă sau care este foarte rănită datorită întâmplărilor de zi cu zi care ţi-au marcat existenţa. Ideal este să fii cât mai obiectiv şi cât mai sincer cu tine atunci când rămâi doar tu cu tine.

Aşa cum zicea şi un bun prieten de-al meu Marius, care este avocat şi o persoană care are o stimă de sine foarte mare şi pe care îl admir sincer pentru modul în care se priveşte pe sine însăşi, mulţi oameni nu pot sta singuri nicio clipă, vor să fie mereu înconjuraţi de alţi oameni, evită prin orice modalitate şi cu orice preţ să rămână faţă în faţă cu cea mai importantă persoană din viaţa lor, adică ei însăşi. Te regăseşti în categoria acestor oameni? Ţi-e frică să stai singur sau te plictiseşti teribil când rămâi doar tu cu tine însuţi? Înseamnă că undeva există o problemă. Aici pot să adaug câteva remarci din propria mea experienţă de viaţă. Toată viaţa mea am crescut singur, părinţii mei au

lucrat de pe vremea când eram mic copil şi întotdeauna am stat singur în casă după şcoală, am crescut cu cheia la gât. Mama îmi lăsa cheia de la

intrare, mă duceam singur la şcoală ceea ce îmi aminteşte de două experienţe foarte interesante din viaţa mea. Prima experienţă este prima mea zi de şcoală. Înainte de-a începe şcoala am fost în misiune de recunoaştere cu mama, când a vorbit la cancelarie cu secretara şcolii pentru a-i da detalii despre viitoare mea învăţătoare, moment în care am reţinut cu exactitate locul unde se afla şcoala, astfel că am luat hotărârea să plec singur la şcoala în prima mea zi de şcoală oficială (şi nu ceremonia de începere a anului şcolar). Am plecat singurel cu cheia la gât, în noua mea uniformă, călcând încet-încet către noua mea viaţă ce avea să înceapă în curând. Am ajuns în clasa mea care se afla chiar la intrarea în şcoală, imediat pe dreapta şi am făcut cunoştinţă oficial cu viitorii mei colegi. Am reuşit de unul singur şi nu mi-a fost teamă deloc, ba chiar eram foarte încântat de faptul că am plecat singur la şcoală, consideram că este cel mai inteligent mod de-a aborda problema. Nu aveam nevoie de mama să stea lângă mine şi să mă dădăcească, voiam să mă descurc de unul singur, încă de mic copil aveam veleităţi de-a dori să mă descurc de unul singur în orice situaţie. Tot singur m-am întors acasă, căci mami şi tati erau la serviciu, şi am găsit mâncarea lăsată de mama în crăticioară, pe care tot singurel am pus-o la încălzit, ştiam să aprind aragazul, nu era un lucru atât de complicat. Mă amuză să-mi aduc aminte de acele vremuri, vremuri care mi-au plăcut cu

adevărat, căci păreau atât de speciale pentru mine. Acasă mă întorceam cu drag, căci aveam un vecin de la celălalt bloc, cu care vorbeam la

geamul de la baie şi cu care împărtăşeam orice experienţă nouă avută. Abia aşteptam să ajung acasă pentru că începeau desenele mele preferate şi era momentul meu de relaxare după o zi obositoare în care noul îşi făcea apariţia în viaţa mea şi ghici ce : noul nu mă speria deloc, ba chiar mă încânta. Apropo de noul care încântă copii în viaţa lor, sora soţiei mele care are 6 anişori, abia a început clasa zero este atât de încântată de faptul că trebuie să meargă la şcoală încât numai despre asta vorbeşte. Iubeşte faptul că învaţă foarte multe lucruri noi la şcoală şi că are noi colegi pe care de-abia aşteptă să-i cunoască. De fiecare dată când ne întâlnim îmi spune noile lucruri pe care le-a învăţat. Mă uitam la felul de-a fi a unui copil de 6 ani, inteligenţa sa este netulburată de valurile vieţii, este un autodidact, nu se ia deloc după opinia celorlalţi despre el, abia aşteaptă să interacţioneze, se joacă foarte mult cu sinele, ceea ce noi oamenii mari evităm. Aşa cum a spus şi Iisus, toată viaţa trebuie să fim copii. O viaţă fără a simţi copilul din noi este o viaţă moartă, pentru că a fi copil înseamnă a rămâne pur, departe de experienţele neplăcute pe care le întâlnim şi cărora le dăm prea mare importanţă. Experienţele sunt produse pentru a ne întări şi nu pentru a ne îngenunchea. Experienţele sunt create pentru a ne aduce un plus de cunoaştere acolo unde înregistrăm minusuri, dar noi nu conştientizăm asta şi considerăm că suntem ghinionişti şi persistăm în greşeală.

O a doua experienţă din copilăria mea din care am avut de învăţat şi din care mai am şi acum de învăţat este legată de un alt moment nou în viaţa mea. La vârsta de 10 ani familia mea, după ce a murit bunicul meu, a hotărât să ne mutăm din locul unde stăteam şi chiar a făcut-o în timp ce eu eram încă elev în clasa a patra. Noul meu domiciliu unde locuiam era departe de şcoala unde învăţam, schimbasem cartierul, se făcuse târziu şi trebuia bunicul meu să mă ducă la ore. Bunicul a întârziat aşa că am hotărât să mă duc singur la şcoală, nu voiam să întârzii. Am o orientare în spaţiu foarte bună aşa că am ajuns foarte uşor la şcoală în timp scurt. Bunicul meu a venit după ceva vreme la şcoală, transpirat tot, nu ştia unde am dispărut, dar s-a liniştit când a observat faptul că ajunsesem cu bine la ore, ba chiar m-a lăudat că am reuşit singur să mă descurc şi nu am avut neapărat nevoie de ajutorul lui. A fost o experienţă nouă şi plăcută pentru mine să descopăr lucruri noi şi mai presus de orice : să mă descurc de unul singur, fără ajutorul nimănui.Aveam încă sechele de la moartea bunicului meu, dar asta nu m-a împiedicat să merg mai departe şi să înfrunt viaţa de unul singur, ba chiar mi-a făcut plăcere să o înfrunt fără ajutorul nimănui, nu l-am negat, dar am vrut să fiu eu cel care rupe această barieră dintre părinţi şi copil.

Am fost mereu o fire rebelă şi am ştiut întotdeauna înlăuntru fiinţei mele că aceasta este calea de evoluţie a unei persoane, a fi aşa cum este, departe de aşteptările celorlalţi, chiar dacă vorbim aici de

părinţi. M-am simţit atât de bine în pielea mea când eram exact acel cineva care voiam eu să fiu, când mă exprimam foarte liber, când exteriorizam interiorul meu spre exterior, indiferent de ce spuneau profesorii mei, prietenii mei, nu mă interesa absolut deloc opinia altora, eram doar eu şi cine voia să mă accepte, mă accepta aşa cum eram. Deşi am fost toată viaţa mea o fire independentă, nu mi-a plăcut niciodată să stau la mâna nimănui, deşi am vrut mereu să fiu liber, cumva viaţa m-a adus la o răscruce de drumuri, la acea răscruce de drumuri în care m-a pus să hotărâsc : vrei să rămâi o fire rebelă sau vrei să te autodisciplinezi. Am ales să mă autodisciplinez pentru că păream puţin ieşit de sub control, pierdeam nopţile, stăteam cu băieţii până în zori, îmi plăcea foarte mult să stau în faţa blocului cu oamenii, să discut cu ei, să învăţ cât mai mult din viaţă, să îmi fac cât mai multe cunoştinţe, să am cât mai mulţi prieteni, nu aveam niciodată stare în casă. Această nevoie a mea de a sta mereu afară din casă cu mulţi oameni a venit şi din faptul că atunci când eram mic mama mă închidea în casă ca să citesc cărţi, dar nu am făcut-o deloc, pentru că nu-mi plăcea să fac lucrurile cu forţa, voiam ca eu să cred în ele pentru a le face.

Aşa că această nevoie a mea de-a fi întotdeauna afară alături de oameni a venit din faptul că mama mă ţinea din scurt şi încerca să-mi impună ce să îmi placă, dar nu poţi niciodată să obligi o persoană să aibă anumite preferinţe. Aşa că stăteam în casă, mă uitam la desene animate şi nu citeam nicio carte din ce-mi dădea mama pentru lecturat,

mă uitam pe geam la ce făceau ceilalţi copii şi îmi doream foarte mult să fiu lângă ei, am suferit foarte mult din această pricină. Prietenii mei

de la acea vreme, adică vecinii mei se jucau pe scară, iar eu stăteam şi mă uitam pe vizor ce făceau ei cu jind, voiam să fiu lângă ei, dar nu puteam, uşa era încuiată. Aşa că atunci când a venit adolescenţa şi m-am văzut liber, am intrat în elementul meu, eram invincibil, mă simţeam cel mai liber om de pe planetă, visul mi se împlinise. Eram exact unde voiam să fiu, lângă mulţi oameni şi chiar până la ore târzii, nu trebuia să mai îndur a sta în casă închis să citesc cărţi. Am învăţat foarte multe în acea perioadă, am învăţat de la ei, de la experienţele lor, am învăţat şi de la experienţele noastre împreună. Deşi nu mai fac parte oficial din acel anturaj, am momente când îmi este dor să mai fiu iar liber. Am ales la o nouă răscruce din viaţa mea imediat după facultate dacă să rămân civil sau nu, şi am ales să partea a doua, am vrut să fac diferenţa în nedreptăţile acestei lumi, am vrut să contribui la binele acestei lumi prin activitatea mea profesională şi am fost foarte surprins de ce am găsit. M-am regăsit într-un spaţiu unde sunt din nou închis, am descoperit că trebuie să fiu disciplinat pentru a putea evolua, am descoperit că trebuie să stau oarecum închis pentru a putea înainta în carieră, dar aceasta nu este adevărata mea faţă, eu sunt alt gen, alt caracter, eu vreau libertate, eu vreau să am într-adevăr acea libertatea de a alege, aici mă simt închis, deşi este o meserie nobilă care vine în ajutorul celorlalţi, consider că mai sunt şi alte modalităţi prin care poţi ajuta. Chiar această

modalitate prin care eu îţi scriu ţie este o formă de ajutor. M-am regăsit în a împărtăşi oamenilor din experienţa mea, m-am regăsit în libertatea de exprimare prin scris, m-am regăsit în a întinde o mână de ajutor celor în nevoie, m-am regăsit în cuvinte. Cuvintele sunt cele mai de preţ lucruri ale mele, cuvintele au fost mereu preferatele mele, şi aici găsesc întotdeauna cel mai bun refugiu. Refugiul meu este acesta, aşa că te întreb sincer pe tine, care este refugiul tău?

Întreabă-te care este acel unic lucru care te face să vibrezi de bucurie, care te face să fii energic şi plin de pasiune?

În calea descoperirii de sine vei întâlni foarte multe obstacole şi unele dintre ele sunt chiar lucrurile pe care le iubeşti cel mai mult. Pe mine chiar scrisul a fost cel care m-a făcut să cad pentru că toată viaţa mea se învârtea în jurul aşteptărilor de la impresiile publicului. Am pus atât de mult preţ pe opinia lumii legată de cartea mea încât atunci când nu a primit iniţial un feedback prin vânzări record la care mă aşteptam, am suferit o dezamăgire enormă, am crezut că scrisul mă va ridica din noroi, mă va salva de mine însumi, dar nu a fost aşa. Cartea „*Legile Vieţii*" a înregistrat un succes destul de bun raportat la modalitatea independentă de promovare şi uitându-mă în urmă, dar şi la ceilalţi oameni care au lansat cărţi şi au pornit la drum odată cu mine, stau chiar foarte bine şi sunt extrem de recunoscător cititorilor site-ului lectiideviata.ro. Îţi mulţumesc pe această cale că mă citeşti şi eşti alături

de mine oricând şi crede-mă când îţi spun că voi fi alături de tine oricând. Această carte ţi-o dedic ţie şi sufletului tău care este atât de frumos, chiar dacă tu nu consideri asta, te voi ajuta să te descoperi şi să scoţi la suprafaţa acele laturi frumoase ale tale pe care nici nu ştiai că le posezi.

Capitolul 1
Bariere în calea cunoaşterii de Sine

„Cuvintele formează bariere pe care doar cu sufletul le putem trece.”

arierele, acele piedici pe care le întâlneşti pe acest lung traseu al autocunoaşterii sunt mici inadvertenţe care vin odată cu punerea ta faţă în faţă cu tine.

Trăieşti singura metodă prin care te poţi cunoaşte, dar în calea ta se vor pune mereu mici bariere care îţi vor obtura vederea, vor sta în mersul tău normal şi te vor face să te împiedici dacă nu eşti atent pe unde mergi.

La fel cum orice pietricică care stă pe drum te poate face să îţi pierzi echilibrul şi să cazi, la fel şi orice obstacol care ţi se aşează în faţă şi nu-i dai mportanţă te poate face să-ţi pierzi echilibrul în viaţă. Nu ignora acele lucruri mici, pentru că exact lucrurile mici sunt acelea care au o importanţă destul de mare.

Fii cu ochii în patru şi ai mereu în vedere absolut orice lucru pe care îl întâlneşti, poate avea o semnificaţie mare în viaţa ta.

1) Opinia altora este cea mai mare barieră în calea autocunoaşterii

Opinia de sine nu înseamnă a lua în calcul opinia altora despre tine. Tot mai mulţi oameni cad pradă conceptului de aprobare din partea celorlalţi.

Ai nevoie de aprobarea celorlalţi pentru a şti cu adevărat cine eşti?

Adevăratul Tu nu este suma opiniilor celorlalţi despre tine. Nu aduna şi nu pune cap la cap ce spun ceilalţi despre tine sau nu lua atitudinea lor faţă de tine ca mijloc de referinţă în formarea convingerilor despre propria-ţi persoană. Tu expui la suprafaţă diferite laturi ale tale care absorb realitatea din jur şi se manifestă, dar o manifestare a ta nu este o regulă în personalitatea ta. Cu toţii suntem persoane complexe şi nu orice facem determină neapărat cine suntem.

Adesea ne dor cuvintele persoanelor dragi la adresa noastră pentru că lor le dăm cel mai mult credit. Chiar şi fiinţele dragi nouă se pot înşela în privinţa ta, tu rămâi singurul observator care are de ales între a-şi forma convingeri limitative sau de cunoaştere profundă.

Te limitezi doar la ce ţi se spune din jur?

Te limitezi doar la opinia mamei tale despre tine şi iei drept literă de lege ce spune ea sau cauţi mult mai adânc decât atât în străfundul sufletului tău. Călătoria autocunoaşterii se poate dovedi a fi destul de lungă, de aceea trebuie foarte multă răbdare şi nopţi şi zile pierdute în care te analizezi, în care nu laşi niciodată capul plecat. Trebuie să cauţi în permanenţă care-ţi sunt nevoile în funcţie de reacţiile pe care le ai la diverse situaţii. În această lungă călătorie numită autocunoaştere este necesar să ţii tare de tine, căci vor fi momente când vei dori să o laşi baltă, să te dai bătut, dar asta nu este o soluţie, singura soluţie este să afli pur şi simplu cine eşti. Se spune că fiecare dintre noi ne-am născut pe pământ pentru a înfăptui anumite lucruri şi pentru a duce până la capăt o misiune. Misiunea, numită şi menirea ta pe pământ este relativ uşor de depistat : dacă simţi că nu eşti fericit în momentul ăsta cu viaţa pe care o ai este pentru că eşti pe calea greşită.

Simplu, nu-i aşa?

Sunt aici să descoperim împreună aceste lucruri, să elucidăm aceste mistere care nu sunt altceva decât banalităţi în culturile asiatice. În România însă, a te cunoaşte pe tine însuţi înseamnă a face eforturi susţinute, având în vedere modelele greşite promovate de societate.

Pentru a putea descoperi anumite necunoscute din personalitatea ta trebuie să sapi adânc în amintirile tale şi să aduci în prim plan modelele pe care le-ai avut în copilărie, adolescenţă şi prima parte a

maturizării tale sau depinde prin ce etape ai trecut tu până acum în viaţă. Ia toate aceste modele de până acum, fie că este vorba despre un artist, fie cântăreţ, fie actor de cinema, fie este vorba despre părinţii tăi, un profesor de-al tău sau o personalitate marcantă din lumea mondenă. Analizează-ţi atent trăsăturile de caracter raportat la trăsăturile sale de caracter.

Acum ... observi asemănări?

Noi oamenii avem tendinţa de a ne copia unii pe alţii. Puţin ne dăm seama cât de speciali suntem exact aşa cum ne-a lăsat Dumnezeu. Indiferent că eşti mai puţin carismatic decât colegul tău de serviciu pe care îl ai şi este în centrul atenţiei tot timpul, indiferent de faptul că eşti o fire mai retrasă şi nu te exteriorizezi atât de mult, eşti absolut unic. Există însă o problemă, societatea nu are nevoie de oameni inteligenţi şi unici. Societatea are nevoie de oameni foarte supuşi, aşa cum am spus şi în cartea Legile Vieţii. Societatea are nevoie de oameni rutinaţi, oamenii inteligenţi sunt periculoşi. Oamenii care-şi cer drepturile şi care luptă pentru ele sunt oameni foarte periculoşi. Oamenii care tac şi îndură, oamenii care trăiesc în teamă, influenţaţi de ştirile de la ora 5 sunt absolut perfecţi. Dacă ar putea fi toţi aşa, ar fi extraordinar. Dar nu se poate întâmpla acest lucru.

Uită-te atent la tine, în ce categorie de oameni te încadrezi?

Eşti un om normal din fire, normal fiind definit un om obedient, caruia îi place absolut tot ce i se dă de către mass media şi ia drept adevărat părerea majorităţii?

Eşti un om periculos de sincer, periculos de autentic, căruia îi place să spună liber cugetările sale, indiferent de faptul că va fi huiduit de majoritate? Dacă da, eşti dispus să-ţi asumi acest risc?

Te invit să vii alături de mine în cea mai interesantă şi cea mai exclusivistă călătorie către sinele tău interior, sine care abia aşteaptă să îl descoperi. ☺

2) Conştiinţa colectivă

Potrivit Psychologies.ro, o cutie mică din metal, care nu pare a fi nimic mai mult, conectată la un calculator. Un laptop simplu şi gri. Aceasta minunăţie a tehnologiei, primul brevet industrial al parapsihologiei, nu seamănă cu nimic. Inima ei este un compus electronic conceput pentru a fabrica hazardul. Nu este chiar complicat: atunci când iei o pereche de zaruri şi le arunci la întamplare pe masă, fabrici hazardul.

Acest aparat face acelaşi lucru, dar într-o manieră mult mai sofisticată: el debitează cu viteza suite de cifre, la întâmplare. Gadget genial sau inutil? Nu pentru toată lumea. În orice caz, nu pentru cercetătorii care participă la Global Consciouness Project (Proiectul

conştiintei globale), care, se pare, este pe punctul de a revoluţiona toate cunoştinţele noastre despre conştiinţa umană.

Poate mintea influenţa hazardul?

Totul incepe la sfârşitul anilor ’60, cu un fizician, Helmut Schmidt, pe vremea aceea director de cercetare la Laboratoarele Boeing, în Statele Unite. Boeing, faimoasa companie de avioane. Schmidt obţine permisiunea de a folosi laboratorul şi cunoştinţele proprii pentru a face cercetări în parapsihologie!

Spirit eminamente creativ, el inventează primul „generator numeric aleatoriu“, un fel de cutie foarte mare pe care becurile se aprind la întâmplare. Încercând să ghicească ce bec se va aprinde, acest dispozitiv permite realizarea de experimente de clarviziune.

Încurajat de personalul de la Boeing, fizicianul îşi perfecţionează invenţia. El face cutia mai mică, adaugă alte rânduri de becuri şi schimbă regulile jocului: nu mai este suficient să ghicească ce becuri se vor aprinde, ci încearcă să influenţeze prin forţa minţii ordinea în care se vor aprinde. Acest exerciţiu de „psihokinetică“ dă rezultate atât de surprinzătoare, încât provoca agitaţie mare în rândul comunităţilor ştiinţifice.

Captarea emoţiilor de grup

Să trecem peste cei 20 de ani şi mai bine care au urmat, în timpul cărora acest generator a fost testat de mii şi mii de ori şi a folosit ca instrument de cercetare în toate laboratoarele de parapsihologie (pentru cine e adeptul acesteia). Ne găsim în 1996 la Universitatea Princeton, tot în Statele Unite. Această celebră instituţie adăposteşte

Princeton Engineering Anomalies Research, unul dintre cele mai elevate locuri de cercetare din America. Profesorul Roger Nelson, psiholog, se interesează de aceste maşinării care fabrică întâmplarea. Pentru un psiholog, însemna o mare dovadă de deschidere şi înţelepciune.

Într-o zi, el se intreabă asupra posibilităţii influenţării acestui aparat nu de catre o persoană, ci de către un grup. Împreună cu fiul său, Greg, informatician expert în inteligenţă artificială, pune la punct o nouă versiune a generatorului numeric, generatorul de evenimente aleatorii, cunoscut astăzi sub numele de Egg. La primele experienţe de grup, au fost reunite într-o sală 30 de persoane şi li s-a cerut să cânte, să vorbească, să se simtă bine. Egg, plasat într-un colţ, fabrica hazardul fără limite: graficul, asemănător cu cel al unei electroencefalograme, este plat.

Cu exceptia situaţiilor când toată lumea face acelaşi lucru în acelaşi timp: de exemplu, să mediteze. Atunci maşinăria reacţionează ca

şi când ar „capta“ starea de spirit a grupului, iar graficul începe să deseneze o curbă. Intrigat, Roger Nelson propune o ipoteză: când un grup îşi îndreaptă atenţia asupra aceluiaşi eveniment, „spiritul de grup“ devine coerent. Deci, dacă Egg-ul este plasat în „câmpul psihic“ al acestui grup, el este influenţat de emoţii precum calmul, frica, bucuria, concentrarea.

Pământul este înconjurat de un „câmp psihic“

Alţi cercetători, alertaţi de această descoperire surprinzătoare, se asociază proiectului. În 1998, 15 Egg-uri sunt trimise la tot atâţia oameni de ştiinţă aproape peste tot în lume, cu o intenţie precisă: un

eveniment care declanşează o emoţie puternică colectivă poate fi înregistrat simultan de toate aparatele? Dacă da, acest lucru confirmă existenţa unui câmp psihic planetar, ceva ce ar semăna cu „conştiinţa globală“.

Primele teste dau rezultate imediate. Astfel, în timpul înmormântării prinţesei Diana, aparatele, fie că se aflau în Statele Unite, în China sau în Franţa, au înregistrat variaţii ale câmpului psihic. În decursul a trei ani, Global Consciousness Project ia o amploare nesperată. Aparatul obţine un titlu de proprietate industrială, o mare

premieră în istoria parapsihologiei. La sfârşitul anului 2002, parcul Egg va depăşi 75 de maşinării. Două dintre ele sunt instalate în Franţa.

Toate sunt conectate, prin internet, la calculatorul central din Laboratorul Princeton, care înregistrează automat, oră după oră, datele înregistrate de fiecare calculator. Funcţionarea acestei reţele ar putea fi comparată cu o electroencefalografie a planetei noastre: de fiecare dată când un eveniment colectiv se produce, sunt înregistrate anumite fluctuaţii. Cu cât evenimentul este mai mediatizat, cu atât fluctuaţia este mai importantă.

Data de 11 septembrie 2001 a facut să trepideze toate maşinăriile şi a urcat curbele spre niveluri care nu mai fuseseră atinse până atunci. Cu un detaliu pe care oamenii de ştiinţă nu îndrăzniseră nici măcar să îl pronunţe, chiar dacă îl remarcaseră înainte. Pe ecranele calculatoarelor, fluctuaţiile conştiinţei colective începuseră veghea. Da, veghea! Câmpul nostru psihic colectiv ar fi „perceput“ evenimentul înainte chiar de a se produce.

Facem parte dintr-un întreg

„Cu această experienţă mondială, suntem pe punctul de a demonstra că ceea ce denumim «conştiinţă» nu se limitează doar la corp, ci pare că se întinde într-un spaţiu mult mai vast“, explică Roger Nelson. „Apoi, că există o conştiinţă globală din care facem parte cu toţii. Ştiinţific vorbind, mai sunt încă multe de făcut pentru ca această

ipoteză să fie validată sută la sută. Prima consecinţă a descoperirii este că ar trebui să revizuim mai multe dogme ştiinţifice despre natura

minţii, a conştiinţei şi chiar a vieţii.

A doua este că, individual, ea permite să înţelegem mai bine faptul că facem parte dintr-un întreg, că suntem cu toţii legaţi unul de celălalt…“ De ceva vreme, un alt fenomen este observabil: „Liniile sunt într-o continuă creştere, ca şi când conştiinţa colectivă ar fi pe punctul

de a se trezi“. Ceea ce poate corespunde declinului individualismului şi favorizării familiei, grupului, colectivului. Un sentiment lesne de înţeles într-o epocă în care catastrofele ecologice şi ameninţările politice invită tot mai mult la solidaritate.

3) Imaginea despre propria persoană

O altă barieră foarte des întâlnită în viaţa modernă este legată despre opinia oamenilor despre propria lor persoană. Oamenii se văd în genere după cele auzite de ceilalţi, după raportarea la anumite modele, după compararea cu proprii părinţi.

Ne chinuim atât de mult să nu ne asemănăm părinţilor, facem tot posibilul să fim alţii decât cei care ne-au crescut, dar de cele mai multe ori ne stă în gene, ne stă în ADN comportamentul şi personalitatea de la o anumită vârstă.

Ne formăm imaginea de sine din auzite, din văzute şi prea puţin din simţite. Ne formăm imaginea de sine încet şi sigur şi cu timpul

începem să zâmbim de faptul că am ajuns exact ce nu ne doream acum câţiva ani, dar asta ne e firea şi nu avem cum să schimbăm acest lucru.

Capitolul 2
Coincidenţele nu sunt doar coincidenţe

"Din păcate, oamenii cred prea puţin în coincidenţe. Ei sunt dispuşi mai degrabă să construiască teorii esoterice extrem de complicate, pentru a evita admiterea unor coincidenţe. Eu, pe de altă parte, consider întotdeauna coincidenţele drept consecinţe inevitabile ale legilor probabilităţii, conform cărora lipsa unor coincidenţe neobişnuite este mult mai neobişnuită decât orice fel de coincidenţă." – Isaac Asimov

Dicţionarul Explicativ al Limbii Române defineşte astfel coincidenţa:

COINCIDÉNȚĂ *s.f.* Potrivire (întâmplătoare) a două lucruri, evenimente etc. ♦ Stare a două lucruri care coincid; potrivire, nimereală. [Cf. fr. *coincidence*, it. *coincidenza*].

Albert Einstein spunea despre coincidenţe că *sunt maniera lui Dumnezeu de-a rămâne anonim.*

John Green spunea despre coincidenţe *că este greu să crezi în ele, dar este şi mai greu să crezi în altceva.*

Paul Davies spunea despre coincidenţe : „*oamenii de ştiinţă se trezesc încet-încet pentru a conştientiza un adevăr neconvenţional : universul arată suspicios de planificat. Problema se referă la legile naturii în sine. De 40 de ani, fizicienii colectează în linişte exemple despre coincidenţă convenabile lor, dar şi date despre legi care stau la baza universului , care par a fi necesare pentru viaţă. Modificaţi oricare din legile universale ale vieţii şi urmările ar fi letale. Fred*

Doyle, distins cosmolog, a spus la un moment dat că „un super intelect s-a jucat cu legile fizicii.”.

Dan Brown, autorul best-seller-ului „Codul lui Da Vinci” spune despre coincidenţă că *a fost un concept în care Langdon nu a avut încredere în totalitate. Langdon şi-a dedicat viaţa explorând problemele şi ideologiile interconectate, văzând lumea ca o plasă ţesută profund de evenimente şi istorie. Conexiunile par a fi invizibile, lucru pe care l-a predat şi în seminariile sale de la Harvard despre simbolistică, dar exista acolo întotdeauna, sunt îngropate undeva sub suprafaţă.*

Yung, în cartea sa, Sincronicitate, spunea că *deseori visăm despre oameni care ne scriu. El a constatat în nenumărate ocazii că momentul în care visul s-a întâmplat, scrisoarea se afla deja în căsuţa poştală. Autorul face referire la situaţiile în care, de exemplu, ne gândim la o anumită persoană pe care nu am mai vazut-o de foarte mult timp şi ne sună sau accidental ne întâlnim pe stradă cu ea*.

Şi lista acestor relatări poate continua la nesfârşit, nimic nu este la voia întâmplării, lucrurile se-ntâmplă pentru că trebuie să se întâmple, independent de voinţa noastră. Universul funcţionează după anumite reguli, uneori cunoscute, alteori necunoscute nouă. (studiu de caz coincidenţe, sincronicitate)

Potrivit revistei *Psychology Today*, coincidenţele nu sunt tocmai coincidenţe, ci probabilităţi, din punct de vedere matematic. O doamnă psihiatru pe nume Elisabeth Targ a avut o viaţă plină de coincidenţe. Ea a participat în cadrul unor experimente despre coincidenţe, numite ESP, reuşind de fiecare dată să ghicească ce cadou va primi de ziua ei. Doamna doctor Targ şi colegii săi de la Institutul Medical Pacific din San Francisco, Statele Unite ale Americii, au publicat un studiu medical în revista „Jurnalul Medicinei de Vest" care a purtat-o pe cele mai înale culmi, din acea clipă a devenit foarte cunoscută în lumea medicinei alternative. Studiul prezenta un caz particular în care 40 de vindecători adunaţi au fost recrutaţi pentru a se ruga pentru un grup de oameni care sufereau de SIDA în stare avansată. Acest grup a beneficiat de pe urma acestor rugăciuni, boala dând înapoi faţă de un grup tratat în mod normal din punct de vedere medical. Cu ocazia acestui studiu, doctoriţa a impresionat Institutul Naţional de Medicină, care i-a dat acesteia 1,5 milioane de dolari pentru a continua studiile pe cazurile de rugăciuni la distanţă în ceea ce priveşte vindecarea SIDA şi afecţiunii glioblastoma multiformă (o boală rară întâlnită la 2 oameni din 100.000 anual). Exact când doctoriţa a început testele de fertilitate pentru că s-a hotărât să facă un copil cu soţul ei Mark Comings, a descoperit că îi este greu să pronunţe cuvântul „b", iar într-o dimineaţă s-a trezit cu partea dreaptă a feţei deformată. Doctoriţa s-a dus rapid să-şi facă investigaţii şi a descoperit că are, culmea exact acea boală rară, ironia sorţii. Deşi a

încercat multe remedii naturiste, a murit la 111 zile de la diagnostic, la ora 11 : 11.

Coincidenţele nu s-au oprit aici pentru că după moartea ei, o prietenă de-a ei, Kate McPherson, care a participat la experimentul mai sus menţionat, a avut un vis despre ea. În acel vis ea îi zicea insistent soţului său nişte cuvinte pe care nu le înţelegea : ya vas liu bliu. Aceasta l-a sunat pe soţul ei îndurerat şi i-a spus ce visase, şi acele cuvinte care credea că sunt în ebraică. Acesta şi-a dat seama că de fapt cuvintele erau în limba rusă şi semnificau „te iubesc”. Iată că aceasta îi trimitea mesaje şi dincolo de moarte soţului său, care şi-a pus verigheta ei la cealaltă mânâ şi a purtat-o până la finele vieţii.

Vorbind despre coincidenţe, chiar în această dimineaţa s-a întâmplat o coincidenţă uluitoare. M-am trezit la ora 6 dimineaţa pentru că mi-era sete şi nu reuşeam să adorm înapoi. În minutul doi a început să sune telefonul, era un coleg de serviciu, era o urgenţă, trebuia să ajungem la serviciu. Ca să vezi, acesta era motivul pentru care eu nu reuşeam să adorm înapoi.

O altă coincidenţă bizară s-a mai întâmplat acum două luni de zile. Eram casă, de-abia ieşisem din duş şi nu mă simţeam prea bine, îmi era cald, inima îmi bătea foarte tare. Deodată sună telefonul, era un coleg de serviciu, un manager voia să vin la birou pentru că făcusem o boacănă, i-am spus că nu pot veni. L-am în secunda doi şi a început să

ţipe la mine, dar pe cât eram de frânt pentru că mă simţeam rău, pe atât de mult îmi doream să îl înfrunt, şi chiar l-am înfruntat, şi m-am simţit atât de bine după.

A fost o lecţie pe care am învăţat-o şi mi-a fost dat să o învăţ, mi-am înfruntat cea mai mare teamă pe care o aveam, acea de a spune ce am de spus.

Coincidenţele iată că nu sunt coincidenţe, ci ele coincid. Ce ciudat!

Şi am uitat să precizez că eu cu o seară înainte visasem că o să fiu certat profesional, şi iată că s-a întâmplat acest lucru chiar a doua zi, ca să vezi.

Noi oamenii suntem interconectaţi, să zicem să suntem toţi legaţi unii de ceilalţi prin intermediul unei reţele universale, numită conştiinţă colectivă. ☺ Aşa că atunci când lucrurile se aşază nemaipomenit de bine pe neaşteptate, să ştii că nu e la întâmplare, ci este exact aşa cum trebuie. Problema e că de multe ori ne împiedicăm de orgoliu sau de resentimente sau de sentimente reprimate şi asta ne schimbă starea de spirit. Fii înţelept şi ia în calcul faptul că nimic nu e la voia întâmplării, ci totul este de dinainte planificat, tu eşti singurul care ia decizia de-a interpreta situaţia într-un anumit fel.

Şi ce ai de gând să faci? Să te plângi, să-ţi strici starea de spirit sau pur şi simplu să trăieşti ceea ce îţi este menit?

Cel mai bine este să trăieşti, indiferent de ce îţi este dat să trăieşti pentru că altfel te împotriveşti ordinii fireşti a lucrurilor. Dacă acorzi puţina atenţie întâmplărilor tale de zi cu zi, şi le pui la un moment dat cap la cap vei observa că se leagă perfect majoritatea din ele. Şi ele se îmbină perfect numai cu o singură condiţie : să nu intervii.

Coincidenţele, fie că vrei, fie că nu vrei, se-ntâmplă, indiferent de părerea ta, ele au loc şi punct. Acolo unde poţi schimba ceva, te rog să o faci, pentru că există liberul arbitru. Dar nu ţi se pare câteodată că indiferent cum ai fi acţionat într-o anumită situaţie, lucrurile ar fi ieşit la fel în cele din urmă?

Ce ţi-e sortit, ţi se întâmplă, şi cu asta basta. E timpul să trăieşti şi să laşi resentimentele deoparte, să laşi râzbunarea şi să accepţi viaţa aşa cum este ea, pentru că este dată de la Dumnezeu. De fapt, Dumnezeu ţi-a dat cel mai mare dar cu putinţă : viaţa. Faptul că mulţi dintre noi ne batem joc de acest dar este partea a doua. Dacă încă nu te-a lovit pedeapsa sa, te va lovi în cele din urmă, şi nu o spun în sensul rău al cuvântului. Pedeapsa nu trebuie să fie una grea, ci una spre binele tău suprem. Dacâ îţi dă să duci în spate o anumită povară, ţi-o dă pentru că vrea să înveţi lecţia şi ... dacă nu o înveţi din prima, se va tot repeta până o vei băga la cap.

Când lucrurile par haotice gândeşte-te că pur şi simplu au un anumit mod de-a se manifesta pe care tu nu îl înţelegi. Doar pentru simplul fapt că tu nu înţelegi manifestarea de acţiuni nu înseamnă că ele nu au o anumită ordine. Acea ordine este calea lui Dumnezeu şi de multe ori nu vei putea să înţelegi de ce se-ntâmplă anumite lucruri. Dar, nu te declara pierdut sau nu te da bătut, vor căpăta sens într-un anumit punct. Ai nevoie de aceste experienţe pentru a evolua şi ele trebuie să te întărească şi nu să te înrăiască. Nu de puţine ori mi-a fost dat să întâlnesc persoane puse în situaţii limită care în loc să înveţe din greşeli, au devenit mai răi. S-au repetat în greşeli şi nu au făcut decât să înrăutăţească situaţia dată. Acest lucru l-am văzut la un manager pe care l-am admirat până la acel punct. Se făcea că subordonatul l-a sunat dimineaţa devreme pentru a-i expune o problemă de serviciu cu care se confrunta, şi avea această obligaţie. Se pare că a fost vizibil deranjat superiorul c-a fost trezit din somn, astfel că la prima şedinţă a deschis subiectul de faţă cu toată lumea, adresându-i expresii jignitoare. Subordonatul s-a dus la superiorul superiorului, expunându-i exact ce s-a întâmplat. A ieşit un haos total, dar câştig de cauză a avut subordonatul pentru că avea dreptate în ce zicea. Iată ce înseamnă să porţi ură şi să nu înveţi din faptul că orgoliul tău îţi conduce viaţa, tu pur şi simplu eşti un sclav al furiei tale şi nici măcar nu realizezi asta. Mulţi oameni îşi pierd sufletul în acest mod şi nu realizează ce se-

ntâmplă cu ei. Lecţia lor se va repeta la nesfârşit, până când vor învâţa din ea.

Coincidenţele nu sunt chiar coincidenţe

Îţi mai ofer un exemplu interesant despre coincidenţe pe care l-am citit. Un şir uimitor de coincidenţe sunt legate şi de vieţile preşedinţilor Kennedy şi Lincoln. Prima şi cea mai simplă coincidenţă este că ambele nume de familie au câte şapte cifre. Preşedintele Lincoln a avut un secretar pe nume Kennedy, iar preşedintele Kennedy a avut un secretar pe nume Lincoln. După ce au fost ucişi, în ambele cazuri, locul preşedintelui a fost luat de persoane pe nume Johnson.

Young a mai emis o presupunere: prin aceste mici minuni, Cosmosul răspunde necesităţilor interne, profunde ale psihicului. Chiar dacă coincidenţele pot avea loc ca urmare a întâmplării, sincronismul adevărat apare atunci când individul are nevoie de el.
Pentru a expune publicului larg aceste idei revoluţionare şi a explica despre ce este vorba, Young a luat ca exemplu de comparaţie visele.

Majoritatea acestora nu au o semnificaţie: în ele nu există o simbolistică importantă. Însă atunci când psihicul este agitat şi ceva îl apasă, apar visele pline de sens. Se intamplă ca visul să prevadă o catastrofă sau să îi amintească omului despre ceva important. Dacă se continuă comparaţia, în coincidenţe sau în fenomenele de sincronism, lumea inconjurătoare se foloseşte de forţele superioare pentru a-l preveni pe

om despre ceva. Young a mers şi mai departe emiţând o ipoteză fantastică: pentru a ne împiedica să acordăm atenţie unui fapt

neimportant, psihicul nostru schimbă practic lumea, creează coincidenţe, care pot arăta drumul către salvare, ieşirea dintr-o situaţie fără speranţă. Acest lucru este egal cu a recunoaşte că minunile există şi apar nu fără o oarecare participare a omului, potrivit almeea.com.

Să fie oare coincidenţele un mod de-a crede cu adevărat în miracole? Miracole există pentru că există Dumnezeu, miracol este simpla existenţă a vieţei pe singura planetă din sistemul solar capabilă de-a întreţine viaţa.

În cartea de faţă vei parcurge etapele autocunoaşterii sau a cunoaşterii de sine, vei găsi metode prin care te poţi descoperi pe tine, pe adevăratul tău, căci ceea ce faci uneori e posibil să te uimească, uneori în sens pozitiv, alteori în sens negativ. Dar indiferent de reacţiile tale, controlabile sau mai puţin controlabile, există un fundament, o bază a personalităţii tale pe care trebuie să o descoperi, să o scoţi la suprafaţa şi să o şlefuieşti. Momentan, dacă eşti în dubii în ceea ce te priveşte, stai relaxat, vei ajunge să te cunoşti cu adevărat, poate nu în totalitate, dar măcar acele lucruri despre tine pe care nu le ştiai, vor ieşi din matcă şi cu ajutorul lor vei putea să fii mai împăcat cu tine şi vei putea, în cele din urmă să fii şi mai fericit. Ce să mai, după experienţa cărţii de faţă te vei putea simţi mai bine în pielea ta, vei avea o relaţie cu tine însuţi mult mai plăcută.

Vei afla, de asemenea, că citind cartea de faţă ai asistat la o coincidenţă prin definiţie, că planetele s-au aliniat special pentru tine, că parcurgând filele acestei lucrări vei descoperi adevărata valoare din tine care a rămas neexplorată. Nu este o întâmplare faptul că ai ajuns în posesia acestei cărţi, ai primit-o exact atunci când ai avut mai mare nevoie de ea. Tot ceea ce există în Univers şi se răsfrânge asupra lumii în care trăieşti nu este lăsat la voia întâmplării, totul este deja calculat, toate fenomenele există şi se repetă. La fel cum gravitaţia are acelaşi efect de fiecare dată, la fel şi întâmplările care-ţi sunt date să le trăieşti se întâmplă sub forma unor anumite legi. Nu vreau să pară totul ştiinţific, pentru că tot ceea ce trăim este mai degrabă o experienţă esoterică, şi sunt foarte multe lucruri care se întâmplă pe această planetă care nu pot fi explicate din punct de vedere ştiinţific.

Rasa umană a escaladat cei mai înalţi munţi, a ajuns pe fundul celor mai adânci oceane, şi a jucat şotronul pe Lună, dar cu toate acestea există încă o graniţă plină de mistere : corpul omului.

3 lucruri pe care ştiinţa modernă nu a putut să le explice

Mai departe îţi voi prezenta o listă cu 3 lucruri pe care ştiinţa nu a putut să le decripteze şi nu a putut să găsească o explicaţie ştiinţifică în acest sens.

1) Căscatul

Această activitate umană care, de regulă, vine atunci când îţi este somn nu a putut fi încă explicată de ştiinţa modernă. Este o activitate care încă îi intrigă pe oamenii de ştiinţă din două varii motive : unul, această activitate pare nefolositoare şi doi, dacă te abţii din căscat, nu există niciun efect secundar. Un lucru care mai ridică semne de întrebare este şi faptul că acest căscat este contagios. Cei doi roşcaţi de la emisiunea „Spărgătorii de mituri" difuzat pe Discovery au realizat un experiment pentru a sparge acest mit. Au luat două persoane de pe stradă cărora le-a propus să participe la acest experiment despre mitul căscatului, nezicându-i unuia dintre ele pentru ce este adus pe platoul de filmare. Astfel, i-a pus pe cei doi într-o toaletă dintr-un restaurant. Primei persoane i s-a spus să caşte insistent. Celei de-a doua persoane i s-a spus să stea pur şi simplu în toaletă. În momentul în care prima persoană a început să caşte, cea de-a doua persoană a început şi ea să caşte, ba mai mult, chiar şi cei care observau acest experiment întâmplându-se au început să caşte şi ei.

Nu-i aşa că-ţi vine şi ţie acum să caşti? ☺

Cărţile de anatomie, conform site-ului protv.ro, scriu că acest act al căscatului este provocat de nivelul scăzut de oxigen în sânge, iar căscatul ar putea fi în această situaţie interpretat ca o gură sănătoasă de oxigen. Această explicaţie vine de la marii învăţaţi din Grecia Antică, dar ştiinţa modernă spune altceva : căscatul reduce nivelul de oxigen din sânge, pentru a încetini metabolismul şi a putea dormi. Această explicaţie ar avea logică, pentru că nu vedem niciun atlet care alearga 1000 de m care să caşte în acest răstimp, având în vedere că ar avea nevoie de cantităţi mari de oxigen în timpul efortului susţinut.

Ştiinţa vs. Spiritualitate

Ce spune ştiinţa despre căscat

Un studiu fascinant despre căscat relevă anumite lucruri la care nu te aştepţi despre ... căscat. ☺

Andrew Newberg şi Mark Robert Waldman, doctor în medicină, profesor asociat la Departamentul de Radiologie şi Psihiatrie al Spitalului Universităţii Pennsylvania şi profesor adjunct la Departamentul de studii Religioase şi respectiv, cercetător asociat la Centrul de Spiritualitate şi Minte, Universitatea Pennsylvania au făcut un studiu amănunţit despre căscat în cartea „Cum ne schimbă Dumnezeu creierul”.

Căscaţi. Râdeţi dacă vreţi (deşi aţi face mai bine creierului dacă aţi zâmbi), dar după părerea mea profesională, căscatul este unul dintre cele mai strașnic păstrate secrete în neuroştiinţă. Chiar şi colegii mei, care fac la alte universităţi cercetări asupra meditaţiei, relaxării şi reducerii stresului, au trecut cu vederea această puternică unealtă de intensificare neuronală. Căscatul a fost folosit de multe decenii în terapia vocii, ca un mijloc eficient de reducere a hipertensiunii din gât şi a anxietăţii.

Câteva studii recente bazate pe scanarea creierului au arătat cum căscatul induce o activitate neuronală unică în zonele creierului care sunt direct legate de generarea conştiinţei sociale şi crearea sentimentelor de empatie. Una dintre aceste zone este precuneusul, o

mică structură ascunsă în cutele lobului parietal. Conform cercetătorilor de la Institutul de Neurologie din Londra, precuneusul pare să joace un rol central în conştiinţă, autoreflecţie şi refacerea memoriei. Precuneusul este stimulat de respiraţia yoga, fapt care ajută la explicarea motivului pentru care diferite forme de meditaţie contribuie la un sentiment sporit de conştiinţă de sine. Este de asemenea una dintre zonele cele mai atinse de afecţiunile bătrâneţii şi problemele de deficit de atenţie, deci este posibil ca dacă vom căsca deliberat să întărim această parte importantă a creierului.

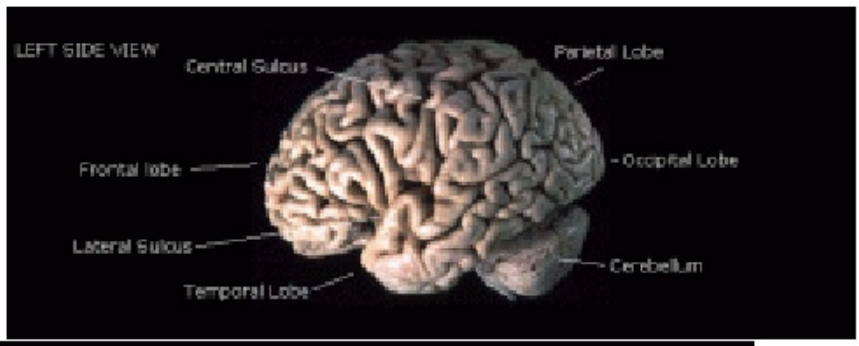
Din aceste motive credem că simplul căscat trebuie integrat în exerciţii şi programe de reducere a stresului, antrenamente de intensificare a memoriei, psihoterapie şi practici spirituale contemplative. Şi deoarece precuneusul a fost asociat recent cu sistemul neuron-oglindă din creier (care ne permite să rezonăm la sentimentele şi comportamentele altora), căscatul ar putea chiar să ajute la intensificarea conştiinţei sociale, compasiunii şi comunicării eficiente cu alţii.

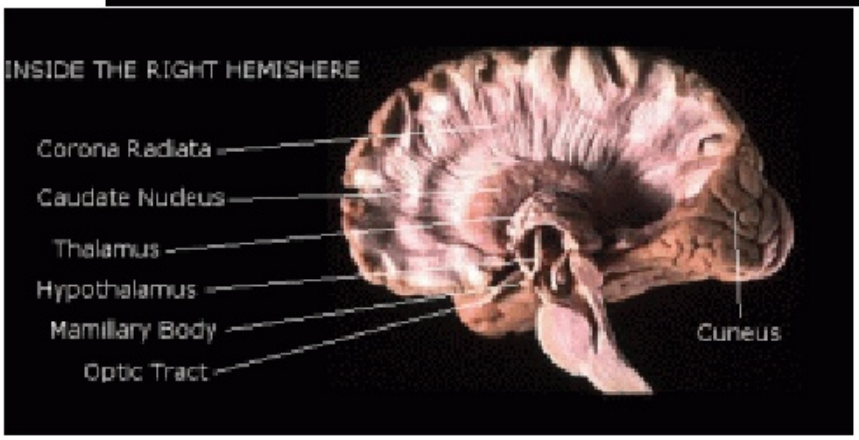
Căscatul este atât de eficient şi de important pentru funcţionarea creierului, încât vă voi cere să citiţi cele treizeci şi patru de studii legate de căscat pe care le-am citat la note (puteţi citi rezumatul şi câteva articole accesând pubmed.gov). De ce sunt atât de insistent? Pentru că dacă v-aş cere să puneţi jos această carte chiar acum şi să căscaţi de zece ori ca să experimentaţi această tehnică fabuloasă, probabil că n-o

veţi face. Chiar şi la seminare, după prezentarea cantităţii copleşitoare de dovezi, când ceream oamenilor să caşte, jumătate din audienţă ezita.

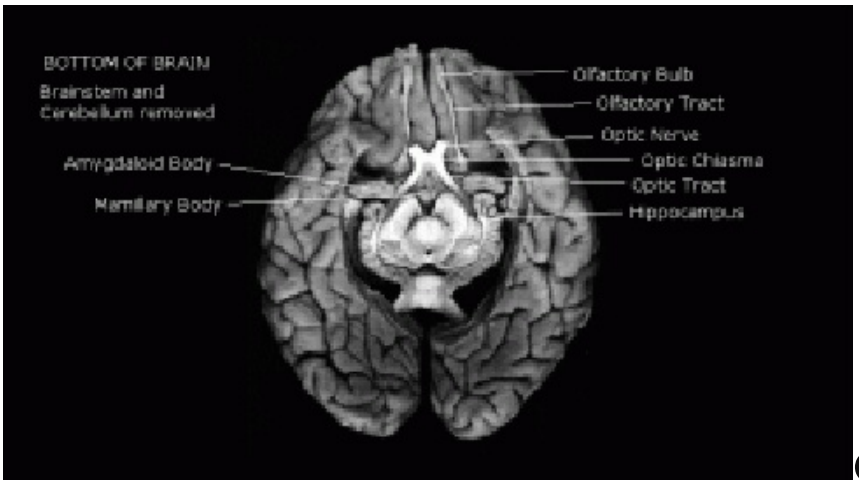
Trebuia să îi conving pentru ca să simtă efectele relaxante imediate. Există o prejudecată de neînţeles în societatea noastră, care sugerează că este nepoliticos să caşti şi cei mai mulţi dintre noi am fost învăţaţi aceasta când eram mici.

Ca tânăr student la Medicină, am fost prins odată căscând şi am fost muştruluit de profesor. A spus că nu se cade să apar obosit în faţa pacienţilor, chiar dacă stăteam pe hol, nu în salon. Într-adevăr, căscatul se intensifică atunci când sunteţi obosit şi ar putea fi modalitatea blândă prin care creierul vă spune că ar fi necesar un mic somn de regenerare. Pe de altă parte şi expunerea la lumină vă poate face să căscaţi, sugerând că aceasta este o parte a procesului de trezire.





Căscatul nu numai că vă relaxează – vă aduce cu rapiditate într-o stare de conştiinţă cognitivă. Studenţii cască la curs, nu pentru că profesorul este plictisitor (deşi şi acest lucru vă poate face să căscaţi, încercând să rămâneţi concentrat la discursul monoton), ci pentru că scapă creierul de somnolenţă, ajutându-vă să staţi concentrat asupra unor concepte şi idei importante. El reglează conştiinţa şi sentimentul de sine şi ne ajută să devenim mai introspectivi şi mai conştienţi de sine. Desigur, dacă se întâmplă să vă treziţi în faţa unui profesor monoton, plictisitor, căscatul vă va ajuta să vă menţineţi treaz.



Căscatul vă va relaxa şi vă va aduce într-o stare de veghe alertă mai repede decât orice altă tehnică de meditaţie cunosc şi, deoarece este neurologic contagios, este foarte uşor de învăţat în grup. Una dintre fostele mele studente folosea căscatul pentru a readuce la atenţie consiliul directorilor în mai puţin de şaizeci de secunde. De ce? Pentru că ajută oamenii să îşi sincronizeze comportamentul cu alţii.

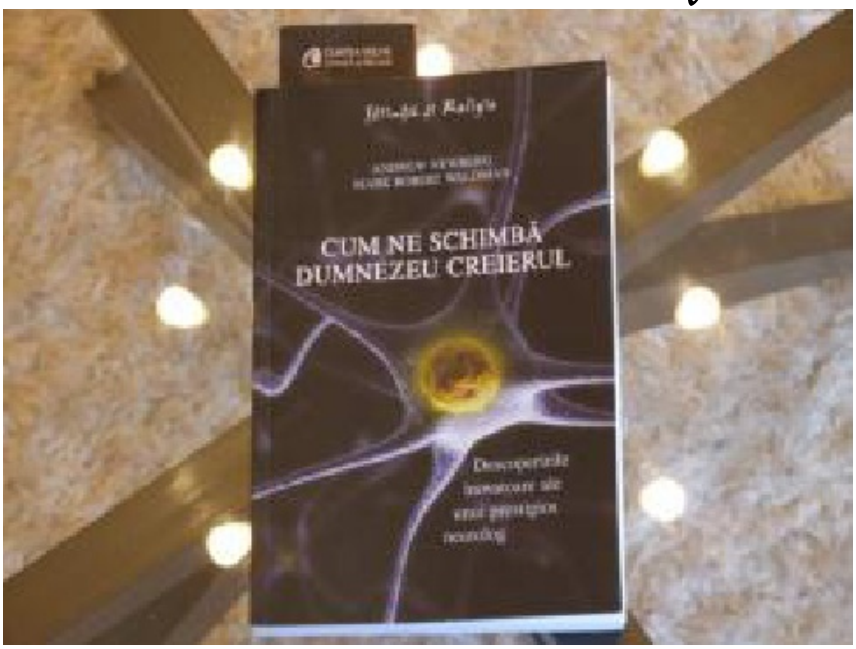
Căscatul, ca mecanism de alertare, apare în primele douăzeci de săptămâni de la naştere. El ajută la reglarea ritmurilor circadiene ale

nou-născuţilor şi, deci, căscatul ar trebui să ajute petrecăreţul de până în zori să îşi reseteze ceasul intern al creierului. Căscatul ar putea de asemenea să uşureze disconfortul provocat de altitudinile mari.[1]

Deci ce anume se află înapoia mecanismului care face din căscat o unealtă atât de esenţială? Pe lângă activarea precuneusului, reglează temperatura şi metabolismul creierului. [...]

Numeroase neurochimicale sunt implicate în experienţa căscatului, inclusiv dopamina, care activează producerea de oxitocină în hipotalamus şi hipocamp, zone esenţiale pentru activarea memoriei, controlul voluntar şi reglarea temperaturii. Aceşti neurotransmiţători reglează plăcerea, senzualitatea şi relaţiile dintre indivizi, deci dacă vreţi să vă sporiţi intimitatea şi să staţi împreună cu partenerul dumneavoastră, atunci căscaţi împreună. Alte neurochimicale şi molecule implicate în căscat sunt acetilcolina, oxidul nitric, glutamatul, GABA, serotonina, ACTH, MSH, hormonii sexuali şi peptidele. De fapt, este greu să găsim o altă activitate care să influenţeze atât de multe funcţii ale creierului.

[1] http://spatiulinimii.com/2013/11/20/cum-ne-schimba-dumnezeu-creierul/



Sfatul nostru este simplu. Căscaţi cât de mult puteţi într-o zi: când vă confruntaţi cu o problemă dificilă la lucru, când vă pregătiţi să mergeţi la culcare şi ori de câte ori simţiţi mânie, anxietate sau stres. Căscaţi înainte să aveţi o discuţie importantă, căscaţi înainte să daţi un test şi căscaţi în timp ce meditaţi sau vă rugaţi pentru că vă va intensifica experienţa spirituală.

Căscatul conştient are nevoie de puţină practică şi disciplină pentru a trece de inhibiţiile sociale inconştiente, dar oamenii vin adesea cu trei scuze ca să nu caşte: „Nu-mi vine”, „Nu sunt obosit” şi, preferatul meu, „Nu pot”. Sigur că puteţi. Tot ceea ce trebuie să faceţi ca să declanşaţi un căscat adânc este să îl mimaţi de şase sau şapte ori. Încercaţi asta acum şi veţi descoperi până la al cincilea căscat fals că se va produce unul real. Dar nu vă opriţi aici, pentru că până la al zecelea sau al doisprezecelea căscat veţi simţi puterea acestui mic truc seducător. Ochii poate vă vor lăcrima, s-ar putea să înceapă să vă curgă

nasul, dar vă veţi simţi şi foarte prezent, incredibil de relaxat şi foarte alert. Nu e rău pentru ceva ce nu ia mai mult de un minut.

Trecând în revistă acest obosit care este asimilat cu dormitul, acest obicei are harul de-a te aduce mai mult în timpul prezent decât oricare altul. Concentrarea îţi creşte odată cu fiecare căscat şi este ideal să încerci şi acest obicei forţat.

Am avut onoarea să încerc pe pielea mea acest lucru şi pot să spun cu mâna pe inimă că este un obicei sănătos, care aduce multe avantaje. Acest obicei te pune în stare de atenţie maximă, deşi celorlalţi oameni de lângă tine le creezi senzaţia de plictiseală sau de somn, pentru că aşa a fost „promovat", într-un mod fals, din punctul meu de vedere. Încă mai experimentez acest obicei şi vreau să-l fac unul de rutină pentru că încep să îi simt avantajele.

Am început să integrez in diferite situaţii întâlnite în viaţa de zi cu zi căscatul şi vreau să experimentez beneficiile sale pe termen lung.

Căscatul mai are şi o semnificaţie spirituală încă din timpuri străvechi. Te-ai întrebat vreodată de ce pui mâna la gură atunci când caşti? Oare din simplul motiv că nu este politicos să stai cu gura deschisă? Codul Bunelor Maniere are şi dedesubturi şi nu reflectă doar politeţe, ci mai are şi alte mistere în spatele său.

Căscatul în unele culturi are o semnificaţie aparte, una spirituală, ca să fiu mai precis. O gură deschisă era asociată cu ieşirea lucrurilor

bune imateriale din corpul uman (cum ar fi sufletul) şi lăsarea spiritelor rele să intre. [2]

Exorciştii credeau că acest căscat semnifica în timpul exorcizării faptul că spiritele rele ieşeau din corpul celui posedat. Căscatul în spiritualitatea de astăzi semnifică şi faptul că spiritul celui care cască intră într-o altă dimensiune, într-o dimensiunea superioară care tresaltă spiritul şi-l face mai zvelt. Întrucât căscatul duce de multe ori spre somn, somnul are şi el o semnificaţie mai profundă decât simpla regenerare a organismului.

2) Visele

Oamenii sunt interesaţi mai mult de interpretarea şi decodificarea viselor, decât de rolul lor şi de motivele pentru care suntem în stare de aşa ceva.

Ce spune ştiinţa despre vise

Există o teorie freudiană care spune că visele sunt expresii ale dorinţelor noastre ascunse, dar niciunul dintre psihologii din ziua de astăzi n-a mai reuşit să urmărească ideile lui Freud pentru a-l combate sau pentru a-l susţine.

[2]http://en.wikipedia.org/wiki/Yawn

O altă teorie arată că visele sunt de fapt gânduri nefolositoare aruncate de creierul nostru. Pe de altă parte, ştim că şi animalele visează, așa că este greu de crezut că pisica sau cățelul nostru au atâtea gânduri în exces care le-ar încărca creierul inutil. Cert este că ştiinţa încă nu poate explica rolul acestora.

Ce spune spiritualitatea despre vise

” Un discipol dă importanță modului în care adoarme, pentru că noaptea e cea care determină ziua următoare. Deci, înainte de a se culca, se leagă de lumea invizibilă, lasă la o parte tot ceea ce l-a tulburat în cursul zilei, griji, neliniști, supărări, el se gândește la erorile pe care le-a putut comite pentru a le repara în timpul nopții și el se abandonează în sfârșit Îngerului somnului - pentru ca în fiecare seară noi murim și în fiecare dimineață reînviem. A dormi, a părăsi corpul fizic pentru a merge în cealaltă lume, este un exercițiu pe care-l practicăm zilnic cu scopul de a fi gata pregatiți pentru o zi când va trebui cu adevarat să plecăm în cealaltă parte.

Nu există nici o diferență între a adormi și a părăsi lumea materială, în afară de faptul că, atunci când plecăm de aici, părăsim definitiv casa pe care o locuiam. În timpul somnului o părăsim de asemenea, dar ramâne o legatură̆n care ne reține în această casă (în corpul fizic).

Presupuneți că astăzi ați fost fericit, bine dispus. Dar dacă în momentul adormirii ați început fără a ști de ce, să aveți gânduri de

tristețe, de descurajare, a doua zi, la trezire, veți fi uimit să constatați că ceea ce a fost frumos în trăirea voastră din ajun a dispărut complet și că a rămas în loc doar o senzație dezagreabilă. Puteţi deci constata că ultimul moment a fost mai important, mai semnificativ decât întreaga zi.

Presupuneți, din contra, că ați avut o zi destul de proastă, dar că înainte de a vă abandona somnului, veți
reuși, prin rugăciuni și gânduri bune, să adormiți în pace. Aceste ultime momente curăță totul în voi, vă purifică, cu atât mai mult cu cât a doua zi vă veți trezi cu intenţii bune și proiecte constructive.

Există în om , lucrători care utilizează tot ce el a gândit la frontiera dintre veghe și somn, fiindcă gândurile
activează diferite forțe. Deci feriți-vă, nu adormiți cu gânduri rele, pentru că ele vor distruge tot ce ați acumulat bun în timpul zilei. În timp ce, dacă adormiți cu gânduri bune, ele vor ameliora totul în voi și a doua zi veți fi uimit să vedeți în ce stare de pace și lumină vă veți trezi.

Dacă se întâmplă să visăm în timpul nopții că comitem acte reprobabile pe care nu le-am face în stare de veghe, este că nu știm să ne pregătim pentru somn. Înainte de a adormi trebuie să ne pregătim pentru o călătorie sacră care va da rezultate într-un viitor mai mult sau

mai puțin apropiat.

Sădiți în voi un gând bun seara la culcare și lăsați acest gând bun să lucreze în timpul nopții. Nu vă culcați niciodată cu un gând negativ în minte, pentru că în timpul nopții va face ravagii în subconștientul vostru.

Dacă înainte să adormiți sunteți invadați de neliniști nu rămâneți în pat, sculaţi-vă, aprindeți lampa, faceți câteva exerciții de respiraţie sau o rugăciune sau citiți o pagina de gândire înaltă și apoi culcați-vă din nou. Dacă această stare reapare la un moment dat, sculați-vă a doua oară și reîncepeți. În orice caz să știți că nu puteți lupta eficace rămânând întins în pat. Veți spune că, dacă vă sculați, vă va lua frigul și că puteți lupta prin gând rămânând în pat la cald. Nu, doar când sunteti extrem de puternic vă puteți apăra! În poziție orizontală sunteți mai pasiv și mai puțin puternic. Din contra, vertical, aveți mai multe forțe și posibilități pentru a acționa”

.{Maestrul O.M. Aivamhov}

3) Efectul placebo

Cel mai bun exemplu de efect placebo este în cazul medicamentelor. Te doare capul, cineva îţi dă un paracetamol sau o aspirină şi în câteva minute durerea dispare, aspirina ţi-a luat durerea cu „mâna”.

M-am confruntat şi eu cu acest lucru, când eram mic şi mă durea capul, mama obişnuia să-mi dea o aspirină şi imediat îmi trecea durerea de cap pe care o găseam insuportabilă. Dacă se-ntâmpla să rămânem fără aspirină şi-mi dădea ibuprofen sau altă pastilă, durerea de cap persista, deşi medicamentul respectiva era special adresat durerilor de acest tip. Subconştientul meu era setat pentru aspirina, el ştia doar că acel medicament este ideal pentru ca durerea de cap să dispară. Iată cum funcţionează efectul placebo şi încă de la vârste fragede, mai ales că pe vremea aceea aveam 10-12 ani. ☺

Autosugestia este cel mai puternic medicament existent la ora asta, iar reclamele pe care le vezi la televizor la medicamente sunt modul cel mai subtil la nivel subliminal prin care industria farmaceutică a ajuns la nivelul la care a ajuns, şi aici mă refer la un nivel extrem de ridicat. Am ajuns o ţară plină de shaormerii, farmacii şi case de pariuri, care apar ca ciupercile după ploaie. Oamenii, literalmente au uitat de leacurile „băbeşti" şi pe capacitatea organismului de a se vindeca singur şi-şi strică sistemul imunitar luând pastile pentru absolut orice. Dacă te doare capul sau o altă zonă a corpului, iei rapid un ibuprofen şi trece, dacă ai dureri menstruale, iei rapid o pastilă pentru acest lucru şi trece, dacă ai insomnii, iei rapid o pastilă „somn uşor" şi adormi instantaneu. Există, la propriu, medicamente pentru absolut orice afecţiune.

Deunăzi se pune accentul mai mult pe cauză şi mai puţin pe efect.

Medicina tradiţională chineză este cea mai eficientă medicină din lume, din punctul meu de vedere, existentă la ora actuală pentru că pune accentul în mod deosebit pe cauzele bolilor, afecţiunilor sau durerilor şi mai puţin pe efectele acesteia. Este inutil să iei un medicament pentru a-i trata efectul, pentru că efectul dispare temporar, dar în timp afecţiunea pe care tu o ai, ia proporţii şi nu ai fâcut decât să lungeşti agonia.

Potrivit site-ului *terapii.net*, multe persoane din ziua de astăzi privesc medicina tradiţională chineză ca pe ceva superficial, şi mulţi oameni când pronunţă această expresie se gândesc doar la acupunctură, masaj thailandez care aduce doar plăcere, la post negru şi la eliminarea toxinelor prin medicina naturistă. Dar medicina tradiţională chineză înseamnă mai mult decât atât.

Medicina tradiţională chineză are o istorie de mai bine de 3000 de ani şi a reuşit întotdeauna să surprindă. China are o istorie plină de împăraţi care căutau gloria pentru a umple paginile de istorie şi a nu fi uitaţi de-a lungul timpului, dar prin această gloată de împăraţi un anume împărat a atras atenţia în ceea ce priveşte medicina. Unul din aceşti împărati a fost un împărat ce purta numele de *Huang Di*, denumit şi împăratul Galben, un personaj istoric legendar. Conform legendei, „Canonul de medicină internă al Împăratului Galben” a fost pus pe hârtie după ce acesta a purtat o discuţie cu medicii de la

curtea sa regală. La această scriere s-au adăugat multe alte completări de-a lungul vremii. Forma în care se află astăzi această scriere a fost redactată de către medicul Wang Bing, în anul 762 d.Hr., fiind compusă din două părţi :

1) *Întâmplări simple (Su Hen)* se ocupă de noţiunile teoretice ale medicinei chineze (biologie, patologie, canale de energie, diagnoză);
2) *Axa spirituală (Ling Shu),* se ocupă de partea practică : acupunctura, moxe şi alte terapii medicale, descriind cele 9 feluri de ace, forma şi utilizarea acestora, precum şi tehnici de terapie.

Tratatul de faţă a avut o influenţă majoră asupra medicinei chineze cunoscută astăzi.

În ceea ce priveşte latura spirituală a medicinei, taoismului a avut direcţia cu efectele cele mai numeroase, răspândindu-se rapid, şi, alături de învăţăturile lui Confucius, s-au pus bazele cunoaşterii Universului. Întemeitorul curentului taoism a fost Lao Tzu (Bătrânul Înţelept), care a trăit în secolul V î.Hr., acesta scriind capodopera „Dao de Jing" (Cartea Căii şi a Virtuţii), lucrare sub formă poetică, alcătuită din 81 de versete, o teorie modernă şi total diferită la acea vreme faţă de teoria religioasă existentă. Aceste versete au fost comentate de mine în cartea „*Legile Vieţii. Secretele din spatele unei vieţi ce ţi-a fost luată înainte să-ţi fie dată*."

Această teorie taoistă se axează pe alternanţa celor două fenomene total opus, yin şi respectiv yang. Yin şi Yang se află în armonie, în deplin echilibru la nivel universal, şi sunt interdependente, nu pot exista una faţă de cealaltă. Aceste noţiuni sunt contrare, pot fi deosebite, dar nu şi separate."

Pentru înţelegerea bazelor medicinii tradiţionale chineze, medicina foloseşte 8 principii fundamentale, complementare, două câte două, astfel :

Yin : interior, rece, obtuz, lipsă.

Yang : exterior, cald, ascuţit, surplus.

Plecând de la aceste principii, orice calitate din lume poate fi împărţită în două părţi complementare : este yin ceea ce este pasiv, feminin, mic, primitor, liniştit, noaptea, umbră, *întoarcerea în sine*, şi este yang orice este masculin, înalt, animat, agitat, ziua, mişcările spre exterior.

Yin şi yang din punct de vedere al bolilor

1) **Yin :** boli cronice, dureri surde, stări care se schimbă încet.
2) **Yang :** probleme acute, îmbolnăviri de scurtă durată, dureri acute, stări care se schimbă brusc.

Procesele din corpul uman pot fi explicate cu teoria aceasta. Dacă aceste procese decurg normal, corpul se află în armonie perfectă.

Când armonia nu mai există, apare boala.

Organele corpului pot fi împărţite după acelaşi principiu :

Cele cinci organe ale naturii yin sunt : inima, ficatul, splina, rinichii şi plămânii. Rolul acestora este producerea de energie qi şi de depozitarea acesteia, a sângelui (xue), a lichidelor organice (Jin – Ye), a esenţei din naştere şi a celei dobândite, cât şi a minţii (Spiritului) de bază (Shen).

Cele cinci organe de natură Yang sunt : intestinul subţire. Stomacul, intestinul gros, vezica urinară şi vezica biliară. Rolurile acestor organe sunt asimilarea substanţelor nutritive, digestia şi transformarea acestora, cât şi eliminarea toxinelor.

Qi-ul

Qi-ul este energia vieţii. În tradiţia chineză se spune că universul se compune din această energie. Qi-ul are diverse funcţii în corpul uman : hrăneşte, ocroteşte organele, ajunge la fiecare celulă în parte din organism. Temelia acestei energii aparte o primim de la părinţi, iar restul energiei o luăm din aer şi din hrană.

Dacă :

- Te hrăneşti corect;
- Ai moştenit o bază solidă de la părinţi;
- Te mişti corect;
- Faci terapii de respiraţie, corpul va funcţiona în mod optim la rândul lui.

Energia qi ajunge în corpul nostru prin canalele energetice. Pe baza acestor canale de energie, găsim anumite zone prin care putem avea acces la fluxurile de energie ce străbat suprafaţa corpului nostru.

Energia qi circulă prin canale, după o ordine bine definită, încărcând canalele cu yin şi yang. Fiecare dintre cele 12 organe principale este încărcat cu energie în perioade de câte 2 ore, rotaţia completă făcându-se în 24 de ore. Chinezii, de cele mai multe ori, iau în considerare orarul organelor în timpul terapiilor.

În continuare, voi prezenta ordinea fluxului de energie prin

canalele principale :
03-05 – plămânii

05-07 – intestinul gros

07-09 – stomacul

09-11 – splina
11-13 – inima

13-15 - intestinul subţire

15-17- vezica urinară

17-19 – rinichii

19-21 – pericardul

21-23 - cele trei încălzitoare

23 – 01 – vezica biliară

01-03 – ficatul.

Circulaţia continuă şi astfel se face posibilă menţinerea echilibrului de energie în mod dinamic. În vederea asigurării circulaţiei continue, qi-ul îşi schimbă polaritatea (energia devine de natură yin şi yang). Pe parcursul circulaţiei sale se face legătura între interior şi exterior, menţinând armonia întregului organism.

Pentru mai multe detalii consultaţi link-ul de mai jos :

http://www.terapii.net/2012/02/medicina-traditionala-chineza.html

Dar, efectul placebo merge mai departe decât ştiinţa o spune. Pe lângă faptul că atunci când a fost pus în faţa unui experiment un grup de persoane, efectele acestui efect placebo au fost incredibile. În primă fază grupului li s-a adus în atenţie un medicament despre care li s-a spus că instantaneu le va lua durerea cu mâna. La 50% din cazuri durerea într-adevăr a trecut, iar explicaţia este aceea că puterea autosugestiei este imensă şi imediată. Efectul placebo nu a dat greş, creierul a trimis dopamină organismului şi oamenii s-au simţit cu mult mai bine şi mai binedispuşi. Niciun membru din acel grup nu ştia că de fapt pastila era doar zahăr învelit într-un înveliş ce dădea aspectul unei pastile. La

acelaşi grup de pacienţi li s-a administrat un medicament despre care s-a spus că medicamentul produce multe efecte adverse. Efectul : şi mai uimitor decât în primul caz. Procentul a crescut la 90%. Deci, atenţie!

Dacă ai o stare pozitivă, şansele ca tu să te vindeci de o afecţiune pe care o ai cresc cu 50%, aşadar fii sigur de faptul că medicamentul sau tratamentul pe care îl urmezi te ajută în mod real, ia-l cu toată inima şi cu un zâmbet larg pe buze, căci nu ai ce pierde.

Practică o stare de spirit de binedispunere şi vei beneficia din plin de efectele pozitive ale tratamentului. În acest sens, îţi dau un sfat sfânt pe care mi l-a recomandat medicul atunci când m-am dus să urmez un tratament pentru o afecţiune minoră : nu citi prospectul! Nu te uita decât la câte pastile trebuie să iei pe zi şi nu la efecte adverse pentru că vor creşte şansele ca tu să ai aceleaşi efecte adverse.

Un alt mod de accelerare a tratamentului pe care tu îl poţi încerca este practicarea de reiki. Dacă nu vrei să fii iniţiat în Reiki, îţi recomand să apelezi cu toată încrederea în tratament cu reiki, pentru că s-a dovedit ştiinţific faptul că Reiki accelerează procesul de vindecare, şi este posibil ca tratamentul pe care îl iei să-şi dubleze efectele pozitive. Caută pe google reiki şi numele oraşului tău şi apelează cu drag la un astfel de tratament. Eu personal am trecut printr-o experienţă neplăcută încă de la începutul anului, şi au fost nişte luni de coşmar, au fost anumite momente în care nu mai ştiam ce e cu mine, trăiam boala

intens şi nu mai vedeam luminiţa de la capătul tunelului. Am făcut ce nu trebuia să fac, am refuzat tratament, am refuzat ajutor, am început să intru pe forumuri şi să mă îngrozesc de ce au păţit alţii în situaţia mea.

Dar, timpul a trecut, lucrurile s-au agravat, şi am început să cer ajutor. L-am primit şi am dat din greşeală peste oameni care mi-au recomandat Reiki, care la rândul lor s-au vindecat. Am luat sfatul lor în seamă căci ajunsesem la un climax, mă simţeam foarte rău şi speranţele mele legate de vindecare scădeau pe zi ce trecea. Mintea mea tot timpul era prinsă în capcana bolii, dar am învâţat în acest răstimp un lucru foarte important care unora le scapă. Singurul mod de a scăpa de o boală este să nu te lupţi cu ea.

Poate părea nebunesc ce spun, dar nu trebuie să te lupţi cu ea. Trebuie să treci prin ea ca să scapi de ea, sau aşa cum se spune în engleză : the only way to pass it is to go through it. Singurul mod de-a scăpa de ea este de a trece prin ea. Las-o să te cuprindă, fără teamă, căci bolile au o semnificaţie mai mult decât ştiinţifică, sunt semne că eşti pe drumul greşit, aşadar, încearcă să înţelegi care este sensul bolii tale, care este lecţia pe care trebuie să o înveţi din acea boală. Dacă este vorba de o boală de picioare, înseamnă că ar trebui să te odihneşti mai mult, să mai renunţi la efort, să mai rămâi şi lângă ai tăi, cei dragi, şi să mai laşi drumurile prin alte părţi, sau mai bine zis, să nu mai alergi atâta

de tine şi să nu mai fugi de viaţă, ci să o trăieşti, să o înfrunţi ca atare, cu bine şi cu rele.

Greşelile pe care le faci în viaţă, în mod special în perioada tinereţii se răsfrâng asupra ta la bătrâneţe. Acest lucru l-am constatat la bunicii soţiei mele. Unul din ei a fost genul de persoană care vorbea foarte mult, căruia îi plăcea nebuneşte să facă glume, să aibă o viaţă socială activă. Îi plăcea „soţietatea" aşa cum spunea Caragiale, îi plăcea să discute mult cu oamenii, îi plăceau jocurile e-ului, ale orgoliului, voia tot timpul să aibă dreptate. Ce crezi că s-a întâmplat la bătrâneţe cu el? De 7 ani de zile de-abia se mişcă, are nevoie de ajutor pentru a se deplasa şi de-abia vorbeşte. Iată că a fost lovit exact acolo unde îl doare mai mult.

Viaţa te loveşte în mod ironic şi te „face" dacă nu joci corect regulile jocului. Trebuie să fii cinstit în tot ceea ce faci şi mai presus de toate, trebuie să fii cinstit cu tine însuţi şi să nu mai eviţi adevărata ta esenţă. Adevărata ta esenţă se află în tine şi nu în jurul tău, nu te mai lăsa distras de toate tentaţiile din jurul tău. Dacă vrei să găseşti adevăratele răspunsuri profunde despre viaţă nu le mai căuta în jurul tău, ci mai degrabă caută-le în tine. În tine se află adevărata esenţă a vieţii. Nu te mai nega, nu-ţi mai nega nevoile, nu te mai ascunde de tine. Vei descoperi că în tine se află adevăratele valori ale vieţii şi fiind atent la nevoile tale, la aspiraţiile tale, la lucrurile care îţi plac, îţi poţi

da seama care sunt lucrurile spre care aspiri, dar şi lucrurile pe care trebuie să le eviţi. Nu toate lucrurile de care simţi că ai nevoie îţi sunt însă utile, e posibil să fii tentat de lucruri imorale, asta nu înseamnă neapărat că te reprezintă. A fi cu adevărat desăvârşit în viaţă înseamnă a învinge latura ta negativă.

Un alt bunic al soţiei mele care a depăşit vârsta de 80 de ani a fost un plimbăreţ la viaţa lui, i-au plăcut la nebunie plimbările şi ironia sorţii face ca el acum să se deplaseze mai greu. Este cerebral, este în deplinătatea facultăţilor mintale, dar nu mai poate face ceea ce făcea înainte. Motivul pentru care a ajuns în această situaţie s-a datorat exceselor din viaţă. În ambele cazuri, ambii bunici ai soţiei mele au soţii care sunt în forţă, şi mă întrebam mereu de ce sunt în această situaţie.

Ce au făcut diferit aceste femei, faţă de soţii lor, de sunt încă pe picioare? Ideea principală este faptul că femeile sunt mai deschise din punct de vedere spiritual decât bărbaţii. Femeile sunt mai echilibrate decât bărbaţii, ele ştiu când să spună stop. Bărbaţii sunt întotdeauna ancoraţi în goana după bani, vor să fie stăpâni, vor să conducă, vor să îşi întreţină familiile, vor să fie nişte protectori şi se pierd în acest cerc vicios care le aduce de multe ori pierderi şi nu câştiguri. Poate le aduce acest stil de viaţă câştiguri materiale, dar pierderile sunt mari şi pe termen lung.

Iată ce spune Eckhart Tolle despre acest fapt.

„De ce femeile sunt mai aproape de iluminare?
Obstacolele în calea dezvoltării spirituale sunt aceleaşi pentru femei şi bărbaţi?
Da, dar accentul se pune diferit. În general, pentru o femeie este mai uşor să-şi simtă şi să-şi locuiască corpul, aşa că ea este în mod natural mai aproape de Fiinţă şi potenţial mai aproape de dezvoltarea spirituală decât un bărbat. Acesta este motivul pentru care multe culturi vechi aleg instinctiv figuri sau analogii feminine pentru a reprezenta sau descrie realitatea transcendentă sau lipsită de formă. De multe ori, ea a fost privită ca un pântec care dă viaţă tuturor lucrurilor care au fost create, care le susţine şi le hrăneşte în timpul vieţii lor în lumea formei.
În Tao Te Ching, una dintre cele mai vechi şi mai profunde cărţi care au fost scrise vreodată, Tao, care ar putea fi tradus prin Fiinţă, este descris ca „prezentul etern, infinit, mama universului". Este natural ca femeile să fie mai aproape de Fiinţă decât bărbaţii, deoarece ele „întrupează" Nemanifestul. Şi mai mult, toate creaturile şi toate lucrurile trebuie să se întoarcă în final la Sursă. „Toate lucrurile dispar din nou în Tao. El este singurul care durează". Deoarece Sursa este privită ca fiind feminină, acest lucru este reprezentat prin cele

două părţi, luminoasă şi întunecată, ale arhetipului feminin în psihologie şi mitologie. Zeiţa sau Mama Divină are două aspecte: ea dă viaţă şi ia viaţa.

Când mintea a preluat controlul şi oamenii au pierdut contactul cu realitatea esenţei lor divine, ei au început să îl gândească pe Dumnezeu ca figură masculină. Societatea a devenit dominată de bărbaţi, iar femeia, supusă bărbatului.

Nu încerc să sugerez că ar fi bine să ne întoarcem la reprezentările feminine iniţiale ale divinului. Unii oameni folosesc în prezent termenul de Mamă Divină în loc de Dumnezeu. Ei restabilesc astfel un echilibru între partea feminină şi cea masculină, care s-a pierdut cu mult timp în urmă, şi asta este foarte bine. Dar rămâne totuşi o reprezentare şi un concept, poate temporar util, ca o hartă sau un indicator folositor o vreme, dar care sunt mai mult un obstacol decât un ajutor atunci când sunteţi pregătit să vă daţi seama de realitatea din spatele tuturor conceptelor şi imaginilor. Adevărat rămâne totuşi faptul că frecvenţa energetică a minţii pare să fie, în esenţă, masculină. Mintea opune rezistenţă, se luptă pentru control, foloseşte, manipulează, atacă, încearcă să înşface şi să posede ş.a.m.d. Acesta este motivul pentru care Dumnezeul tradiţional este o figură patriarhală, învestită cu autoritate, ce deţine controlul, dominatoare şi de multe ori un bărbat mânios, de care ar trebui să ne temem mereu, după cum sugerează Vechiul Testament. Acest Dumnezeu este o proiecţie a minţii umane.

Pentru a depăşi mintea şi a vă reconecta cu realitatea mai profundă a Fiinţei aveţi nevoie de calităţi extrem de diferite: abandonarea,

atitudinea necritică, o deschidere care să-i permită vieţii să existe în loc să i se opună, capacitatea de a păstra toate lucrurile în îmbrăţişarea plină de iubire a cunoaşterii. Toate aceste calităţi sunt mult mai strâns legate de principiul feminin. Dacă energia mentală este dură şi rigidă, energia Fiinţei este moale şi flexibilă şi infinit mai puternică decât mintea. Mintea conduce civilizaţia noastră, în timp ce Fiinţa guvernează viaţa pe Pământ şi în univers. Fiinţa este inteligenţa ale cărei manifestări vizibile formează universul fizic. Deşi femeile sunt potenţial mai aproape de ea, şi bărbaţii pot avea acces la aceasta în sinea lor.

În acest moment, marea majoritate a bărbaţilor şi femeilor încă se mai află în ghearele minţii: se identifică cu gânditorul şi corpul-durere. Desigur, acest lucru împiedică dezvoltarea spirituală şi înflorirea iubirii. Ca regulă generală, obstacolul major tinde să fie pentru bărbaţi mintea în plină activitate de gândire, iar pentru femei corpul-durere, deşi în anumite cazuri situaţia poate fi inversă, iar la unele persoane ambele obstacole să aibă o forţă egală.

Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv

De ce corpul-durere este un obstacol mai mare pentru femei?

Corpul-durere are de obicei un aspect colectiv şi unul personal. Aspectul personal este reziduul acumulat al durerii emoţionale suferite

în timpul vieţii. Corpul-durere colectiv este durerea acumulată în psihicul uman colectiv de-a lungul a 2.000 de ani, prin boli, torturi, războaie, crime, acte de cruzime, nebunie ş.a.m.d. Corpul-durere personal al fiecărui om participă la acest corp-durere colectiv. Există zone diferite în ce priveşte corpul-durere colectiv. De exemplu, anumite rase au ţări în care apar forme extreme de conflict sau violenţă au un corp-durere colectiv mai puternic decât altele.

Orice persoană care are un corp-durere puternic şi insuficientă conştiinţă pentru a se desprinde din identificarea cu el va fi forţată continuu să îşi descarce periodic durerea emoţională; ea ar putea foarte uşor să devină fie autorul, fie victima unor acte de violenţă, după cum corpul-durere propriu este predominant activ sau pasiv. Pe de altă parte, acest gen de persoană ar putea fi potenţial mai aproape de dezvoltarea spirituală. Acest potenţial nu este neapărat o realitate, desigur, dar, dacă vă aflaţi în capcana unui coşmar, veţi fi probabil mai puternic motivat să vă treziţi decât o persoană care trăieşte momentele plăcute şi neplăcute ale unui vis obişnuit.

În afară de corpul-durere personal, fiecare femeie are rolul ei în ceea ce ar putea fi descris drept corpul-durere colectiv feminin — dacă nu este total conştientă. Acesta este format din acumularea durerii suferite de femei, în parte prin subjugarea lor de către bărbaţi prin sclavie, exploatare, viol, naştere, avort etc. vreme de mii de ani. Durerea emoţională sau fizică ce pentru multe femei precede şi coincide cu

ciclul menstrual este corpul-durere în aspectul său colectiv, care se trezeşte din somnolenţă în acel moment, deşi el poate fi trezit şi în alte momente.

El împiedică circulaţia liberă a energiei prin corp, a cărei expresie fizică este menstruaţia. Haideţi să rămânem la această idee un moment şi să vedem cum poate ea să devină o ocazie de dezvoltare spirituală. Deseori, femeile sunt „stăpânite" de corpul-durere în perioada menstruaţiei. Acesta are o încărcătură energetică foarte puternică şi vă poate atrage cu uşurinţă în identificarea inconştientă cu el. Atunci sunteţi activ posedată de câmpul energetic ce vă ocupă spaţiul interior şi pretinde că sunteţi chiar dvs. — dar, desigur, nu sunteţi deloc dvs. Vorbeşte prin dvs., acţionează prin dvs., gândeşte prin dvs. El va crea în viaţa dvs. situaţii negative, astfel încât să se poată hrăni cu această energie. Vrea mai multă durere, indiferent sub ce formă. Am descris deja acest proces, care poate fi violent şi distructiv. Este durere pură, durere trecută — şi nu sunteţi dvs.

Numărul femeilor care se apropie acum de starea de trezire completă este deja mai mare decât cel al bărbaţilor şi va fi din ce în ce mai mare în anii care vor veni. În final, bărbaţii s-ar putea să le ajungă din urmă, dar pentru un interval de timp considerabil va exista un decalaj între gradul de conştiinţă al celor două sexe. Femeile îşi redobândesc funcţia la care au dreptul prin naştere şi care din acest motiv le revine mai mult lor decât bărbaţilor: aceea de a fi o punte de legătură între

lumea manifestă şi Nemanifest, între fizic şi spirit.

Principala dvs. sarcină acum, ca femeie, este să transformaţi corpul-

durere astfel încât să nu se mai interpună între dvs. şi sinele dvs. adevărat, esenţa dvs. Desigur, trebuie să depăşiţi şi celălalt obstacol în calea dezvoltării spirituale — mintea gânditoare —, dar prezenţa intensă pe care o veţi genera când veţi lucra cu corpul-durere vă va elibera şi de identificarea cu mintea.

Primul lucru pe care trebuie să vi-l amintiţi este acesta: atâta timp cât vă construiţi o identitate din durere, nu vă veţi putea elibera de ea. Atâta timp cât o parte a sentimentului dvs. de identitate este investit în durerea dvs. emoţională, vă veţi opune inconştient sau veţi sabota orice încercare de a vă vindeca de durere. De ce? Pur şi simplu pentru că doriţi să rămâneţi intactă, iar durerea a devenit o parte esenţială a dvs. Acesta este un proces inconştient şi singurul mod de a-l depăşi este să îl aduceţi în conştiinţă.

A vă da brusc seama de faptul că sunteţi sau aţi fost ataşată de durerea proprie poate fi şocant. În momentul în care vă daţi seama de acest lucru aţi rupt ataşamentul. Corpul-durere este un câmp energetic, aproape ca o entitate, care a devenit temporar locatarul spaţiului dvs. interior. O parte a energiei vitale a rămas blocată în această capcană, o energie care nu mai circulă. Desigur, corpul-durere există din cauză că în trecut s-au întâmplat anumite lucruri. Este trecutul viu din dvs. şi, dacă vă identificaţi cu el, vă identificaţi cu trecutul. Atunci când vă

identificaţi drept victimă, credeţi că trecutul este mai puternic decât prezentul, credinţă contrară adevărului.

Este credinţa că alte persoane şi ceea ce v-au făcut sunt responsabile pentru felul în care sunteţi azi, pentru suferinţa dvs. emoţională sau pentru incapacitatea de a fi cel/cea care sunteţi în realitate. Adevărul este că singura putere care există este conţinută în momentul prezent: este puterea prezenţei dvs. Odată ce veţi cunoaşte acest lucru, vă veţi da seama că numai dvs. sunteţi responsabil pentru spaţiul dvs. interior de acum — şi nimeni altcineva — şi că trecutul nu poate învinge puterea Clipei de acum.

Aşadar, identificarea vă împiedică să rezolvaţi problema corpului-durere. Unele femei, care sunt deja destul de conştiente pentru a-şi abandona identitatea de victimă la nivel personal, continuă să se agate de o identitate colectivă de victimă: „Ce le-au făcut bărbaţii femeilor!". Au dreptate — şi în acelaşi timp greşesc. Au dreptate deoarece corpul-durere colectiv feminin a luat naştere, în principal, din cauza violenţelor exercitate de bărbaţi asupra femeilor şi, de asemenea, din cauza reprimării feminităţii pe întreaga planetă timp de milioane de ani. Ele greşesc în cazul în care o parte a sentimentului lor de identitate derivă de aici, închizându-se astfel într-o identitate feminină colectivă. Dacă o femeie continuă să nutrească ură, resentimente sau să condamne, ea îşi păstrează corpul-durere. Acest lucru îi poate oferi o identitate încurajatoare de solidaritate cu alte femei, dar o face

prizoniera trecutului şi îi blochează accesul deplin la esenţa şi puterea ei adevărată. Dacă femeile îi resping pe bărbaţi, întreţin un sentiment

de separare, întărind astfel sinele fals. Şi cu cât sinele fals este mai puternic, cu atât sunteţi mai departe de natura dvs. adevărată.

Aşa că nu vă folosiţi corpul-durere pentru a vă crea o identitate. Folosiţi-l în schimb pentru a vă dezvolta spiritual. Transformaţi-l în conştiinţă. Unul dintre cele mai bune momente pentru a face aceasta este în timpul ciclului menstrual. Cred că, în anii care vor veni, multe femei vor pătrunde în starea de conştiinţă profundă în acest interval. De obicei, este o perioadă de inconştienţă pentru multe femei, deoarece corpul-durere colectiv feminin preia controlul. Totuşi, după ce aţi atins un anumit nivel de conştiinţă, puteţi inversa procesul, astfel încât în loc să deveniţi mai inconştientă, să deveniţi mai conştientă. Am descris deja procesul fundamental, dar aş vrea să îl mai parcurgem o dată, acum însă referindu-ne în mod special la corpul-durere feminin colectiv.

Când ştiţi că se apropie perioada ciclului menstrual, înainte de a simţi primele semne ale fenomenului, numit în termeni uzuali tensiune premenstruală, adică trezirea corpului-durere feminin colectiv, fiţi foarte atentă şi locuiţi-vă corpul cât mai mult posibil. Când apar primele semne, trebuie să fiţi suficient de vigilentă pentru a le „surprinde" înainte ca ele să pună stăpânire pe dvs. De exemplu, primul semn poate fi un sentiment brusc de iritare puternică, de furie

sau un simptom pur fizic. Indiferent în ce ar consta, observaţi-l înainte ca el să pună stăpânire pe gândirea sau pe comportamentul dvs.

Aceasta înseamnă pur şi simplu să vă îndreptaţi atenţia asupra lui. Dacă este o emoţie, simţiţi puternica încărcătură energetică din spatele ei. Recunoaşteţi corpul-durere. În acelaşi timp, deveniţi observatorul; fiţi atent la prezenţa conştientă şi simţiţi-i puterea. Orice emoţie în care veţi aduce prezenţa dvs. va slăbi curând şi se va transforma. Dacă este un simplu simptom fizic, atenţia pe care i-o acordaţi îl va împiedica să se transforme într-o emoţie sau gând. Apoi continuaţi să fiţi vigilentă şi aşteptaţi să apară următorul semn al corpului-durere. Când acesta apare, surprindeţi-l şi procedaţi la fel ca mai înainte.

Mai târziu, când corpul-durere s-a trezit complet din starea sa de somnolenţă, veţi trăi o tulburare considerabilă a spaţiului interior, care va dura poate câteva zile. Indiferent de forma pe care o ia, rămâneţi prezentă. Acordaţi-i întreaga dvs. atenţie. Observaţi tumultul din interior. Acceptaţi-i prezenţa. Păstraţi această informaţie şi deveniţi cunoscătorul. Nu uitaţi: nu lăsaţi corpul-durere să vă folosească mintea şi să pună stăpânire pe gândirea dvs. Urmăriţi-l. Simţiţi-i energia în corpul dvs. După cum ştiţi, atenţie deplină înseamnă acceptare completă.

Printr-o atenţie susţinută şi, astfel, prin acceptare, apare transformarea. Corpul-durere se transformă într-o conştiinţă strălucitoare, aşa cum o bucată de lemn se transformă şi ea în flacără

atunci când este pusă în foc sau lângă el. Menstruaţia va deveni atunci nu numai o expresie veselă şi plăcută a feminităţii, ci şi un moment

sacru de transformare, în care daţi naştere unei noi conştiinţe. Natura dvs. adevărată va străluci prin ea, atât în aspectele sale feminine, ca Mamă Divină, cât şi în aspectul său transcendent ca Fiinţă divină ce depăşeşte dualismul masculin-feminin.

Dacă partenerul dvs. este suficient de conştient, vă poate ajuta în acest exerciţiu pe care tocmai l-am descris, păstrând frecvenţa prezenţei intense mai ales în acest interval. Dacă el rămâne prezent ori de câte ori recădeţi în identificarea inconştientă cu corpul-durere, lucru care este posibil şi se va întâmpla la început, veţi putea foarte repede să vă alăturaţi lui în această stare. Adică, ori de câte ori corpul-durere preia temporar controlul, în timpul menstruaţiei sau în alte momente, partenerul nu îl va confunda cu dvs. Chiar dacă acesta îl atacă, cum probabil o va face, el nu va reacţiona ca şi cum aţi fi „dvs.", retrăgându-se sau construind un fel sau altul de apărare. Îşi va păstra spaţiul de prezenţă intensă. Nu mai este nevoie de niciun alt lucru pentru transformare. În alte momente, veţi fi capabilă să faceţi acelaşi lucru pentru el sau să îl ajutaţi să-şi recâştige conştiinţa de sub dominaţia minţii, atrăgându-i atenţia către aici şi acum ori de câte ori se va identifica cu gândirea.

În acest fel, un permanent câmp energetic de o frecvenţă înaltă şi pură va lua naştere între dvs. Nici iluziile, nici durerea, nici conflictele,

nimic din ceea ce este străin de dvs. şi nu este iubire nu va putea supravieţui. Aceasta reprezintă împlinirea scopului divin, transpersonal al relaţiei dvs. Devine un vârtej de conştiinţă, care va atrage multe alte persoane....."

După cuvintele magice al maestrului Eckhart Tolle, am să fac referire la un mic studiu de caz legat de efectul placebo din punct de vedere ştiinţific.

Dovada incontestabilă că efectul placebo există

Misticii sufişti, care-şi provoacă îngrozitoare răni, se spune că reuşesc să canalizeze o energie spirituală care împiedică durerea, sângerarea şi infecţia.

Să vedem ce spune ştiinţa modernă despre acest lucru.

Misticii din Secta Tariqa Cosnazaniyjah îşi provoacă răni şi nu simt durere, nu curge sânge. Şeicii, liderii lor susţin că pot canaliza energia universală care vine de la Allah şi-i protejează. Psihologul Dr. Howard Hall a vrut să testeze asta din punct de vedere medical şi ştiinţific.

Acesta a devenit şi el un membru a acestei secte, un iniţiat, în căutare de răspunsuri la această dilemă. Acest psiholog şi-a unit forţele

cu Dr. Garz Schwartz de la Centrul pentru Medicină de Frontieră, Universitatea Arizona, unde se studiază energia şi vindecarea spirituală.

Cei doi au vrut să vadă dacă nu cumva este vorba despre **efectul placebo** în joc.

Hall vrea să demonstreze din punct de vedere experimental că ce fac cei din această sectă este autentic.

Experimentul are loc într-un mediu controlat, într-un laborat mai exact, acesta urmând să-şi introducă o şurubelniţă în obraz.

Aceştia, mai înainte de toate, au făcut o măsurătoare prin intermediul unui controversat dispozitiv, acesta vizualizând descărcări în gaze, GDV.

Acest sistem GDV culege activitatea electrică din jurul vârfurilor degetelor şi ulterior prin algoritmi, prezintă o imagine a întregului corp, cu diferite regiuni energetice din jurul lui.

Acest instrument îşi are originea în fotografia Kirlan, vechi de acum 75 de ani, când Kirlan (1939) a descoperit că dacă un obiect pus pe o placă foto este supus unui câmp electric de înaltă tensiune şi frecvenţă, atunci pe placa foto se formează o imagine ce aduce a un halou.

Acest halou este o manifestare fizică a aurei spirituale, care ne înconjoară pe toţi.

Folosind acest GDV, Schwartz caută câmpul energetic personal al lui Hall, aura, monitorizând modificările pe măsură ce acesta se perforează.

Hall este cablat la un electroencefalograf (EEG), dispozitiv ce reperezintă grafic activitatea electrică a creierului.

Hall înainte de a se strâpunge în obraz, cere permisiunea şeicului şi divinităţii, şi pentru a face acest lucru trece într-o stare profundă de meditaţie de 90 de minute, când recită mantre.

Creierul său în timpul acestor rugăciuni se relaxează total, dar nu se observă nicio altă anomalie.

Hall spune că e gata să facă transferul de energie între liderul spiritual sufi şi el, şi îşi introduce spărgătorul de gheaţă în obraz. Înregistrările creierului arată că nu simte durere, curge puţin sânge, dar după câteva minute, nu se mai vede nici măcar urma.

Apoi, echipa se uită la GDV, pentru a vedea dacă aura s-a schimbat, şi, într-adevăr s-a schimbat în zona unde s-a înţepat.

S-a creat o gaură prin câmpul energetic din jurul maxilarului.

Explicaţia simplă neacceptată de ştiinţa occidentală este că acest lucru se-ntâmplă cu acordul divinităţii.

Şi aici se încheie experimentul prin care ştiinţa acceptă prin experiment faptul că efectul placebo există, dar cu acordul divinităţii. ;-)

Acest efect placebo s-a manifestat şi în viaţa mea încă din copilărie. Ori de câte ori mă durea capul, luam o aspirină şi-mi trecea,

sau mă culcam şi mă trezeam fresh. Dar niciuna din cele două variante nu sunt soluţii pentru migrene.

Aici era vorba despre efectul placebo. Eu îmi autosugestionam remedii şi bineînţeles acestea aveau efecte din plin.

Efectul placebo nu a putut fi explicat ştiinţific, la fel ca şi celălalte două cazuri. Ştiinţa modernă poate spune că se apropie oarecum de răspunsul la acele întrebări, dar nu poate da o explicaţie clară şi raţională a celor întâmplate. Iată că organismul uman este un mister din multe puncte de vedere care nu poate fi explicat ştiinţific. Uită-te foarte bine la felul tău de a fi, la obiceiurile tale, încearcă să-ţi explici în mod logic anumite lucruri şi nu vei găsi răspunsuri. Asta pentru că suntem mai mult decât ştiinţa poate demonstra, suntem fiinţe spirituale, nu numai corpuri fizice.

Suntem mai mult decât putem explica, suntem mai mult decât putem simţi şi aşa cum zice chiar ştiinţa nu ne folosim decât mici procente din capacitatea reală a creierului. Prin meditaţie se poate ajunge la o stare de beatitudine prin care putem atinge niveluri şi procentaje mai mari de folosire a creierului. Meditaţia însă trebuie făcută sub îndrumare. Ştiu mai bine ce înseamnă să meditezi fără să ai un maestru, cineva care a experimentat pe termen lungu efectele benefice ale acesteia. Meditaţia este o sabie cu două tăişuri, dacă nu ştii să o foloseşti, poate crea atacuri de panică şi stări inexplicabile ale organismului, în special ale percepţiei asupra vieţii în general.

Sunt cel mai bun exemplu în acest sens. Am făcut meditaţie zen, sub îndrumarea unor cărţi şi am reuşit să ajung la stări profunde de

cunoaştere şi la stări profunde de percepţie asupra realităţii din jur, dar faptul că nu am ştiut exact cum să o fac, nu a fost dirijată, am ajuns să am stări foarte ciudate, am ajuns să am chiar atacuri de panică din senin. Meditaţia se poate întoarce foarte uşor împotriva ta, trebuie avută mare grijă în acest sens. Dacă o faci, te rog să o faci cu un maestru. Meditaţia este cel mai bun medicament, este cel mai bun sfătuitor pe care îl poţi avea, meditaţia este cel mai bun remediu pentru stările de stres şi meditaţia este cel mai bun ghid în autocunoaşterea ta.

Să revenim încet-încet la autocunoaştere. Autocunoaşterea este o călătorie lungă, interesantă, profundă, care uneori poate avea şi laturi neplăcute. Este posibil să afli anumite lucruri despre tine care nu-ţi vor fi pe plac, dar în acelaşi timp, te poţi familiariza mai bine cu propria persoană, şi odată dobândită autocunoaşterea vei putea atinge liniştea interioară pe care o doresc absolut toate fiinţele simţitoare.

Cunoscându-ţi laturile tale cele mai ascunse poţi ajunge la un nivel superior de cunoaştere şi poţi ajunge la cel mai important element din viaţa unui om : stăpânirea de sine. Nu poţi fi o persoană disciplinată dacă nu cunoşti ce trebuie stăpânit. Nu poţi controla un necunoscut, şi crede-mă ceea ce ştii tu acum despre tine este doar un fragment dintr-un complex de factori ce însumaţi reprezintă adevărata ta latură spirituală.

În această călătorie în necunoscut este imperios necesar să îţi defineşti încetul cu încetul propriul sistem de valori. Aceste valori sunt valenţe ale întregului tău, al adevăratului Tu. Valorile pe care le are un om în viaţă îl definesc şi îi crează premisele pe care îşi întemeiază acţiunile viitoare. În funcţie de valorile pe care le ai se creează şi imaginea de ansamblu pe care o ai tu asupra vieţii. În funcţie de nevoile tale îţi fabrici şi viziunea asupra vieţii şi asupra a ceea ce îţi doreşti tu de la viaţa asta. În această interesantă călătorie te explorezi, scoţi la suprafaţă laturi poate chiar necunoscute pentru tine, şi atunci când scoţi binele, iese la iveală şi răul, pentru că bine fără rău nu există.

Autocunoaşterea presupune şi acceptarea părţilor tale negative care ies din matcă în anumite situaţii ce nu sunt în concordanţă cu filosofia ta despre viaţă şi lume. Părţile tale negative există şi trebuie să fii conştient despre acest aspect, fie că le accepţi sau nu, ele sunt acolo. Cea mai bună modalitate pentru a evita autodistrugerea ta este să le accepţi, pentru că nu există fiinţă pe lumea asta, perfectă. Singurul care este perfect este Dumnezeu. Poţi fi foarte aproape de perfecţiuni respectând cuvântul Domnului care este propăvăduit în Biblie, dar chiar şi aceste laturi negative ale tale au un sens. Sensul lor este că îţi arată lucrurile la care trebuie să renunţi sau lucrurile care stau în calea desăvârşirii tale ca fiinţă divină. Eşti divin pentru că eşti creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu şi fiecare dintre noi purtăm un gram din esenţa divină şi perfectă a Sa. Suntem purtători de miracole şi

consider că cel mai mare miracol pe care îl purtăm cu noi este viaţa, care are o profundă latură divină. Dumnezeu nu vrea imposibilul de la noi, şi cel mai bun exemplu a fost Iisus Hristos, care a dovedit că un om poate atinge perfecţiunea şi desăvârşirea ca om. El a fost întruparea divinităţii pe Pământ şi a fost cel mai bun exemplu de om perfect pe care omenirea îl are la ora actuală. Singurul care a reuşit să atingă acea perfecţiune pe care mulţi o consideră imposibilă a fost Buddha. Buddha a fost al doilea om după Iisus care a reuşit să atingă desăvârşirea ca fiinţă şi transcendenţa spiritului.

Autocunoaşterea te ajută, de asemenea, să nu ţii cont de părerile celor din jur despre tine, să nu te laşi influenţat de părerile celorlalţi, care nu văd decât o mască sau o latură a ta. Singura părere despre care ai putea ţine cont este părerea lui Dumnezeu despre tine. Foarte multă lume a criticat la un moment dat schimbarea mea de atitudine vizavi de divinitate. Mi s-a spus că pronunţ prea des cuvântul Dumnezeu şi că apare prea des în articolele mele. Părerea acestor persoane nu m-a interesat o clipă pentru că Dumnezeu merită toate laudele şi el trebuie neapărat să apară în fiecare lucrare a mea. Lui Dumnezeu îi datorez viaţa mea şi absolut fiecare cuvânt pe care îl scriu, îl scriu cu acordul lui Dumnezeu şi datorită lui am această inspiraţie divină. Toate acţiunile tale pozitive i se datorează lui, fiecare suflare pe care tu o ai îi este datorată lui şi eşti obligat prin natura firii tale să îi pronunţi numele, căci el este calea, adevărul şi viaţa.

Dumnezeu este în fiecare dintre noi şi noi suntem datori să îi facem cunoscut numele mai departe celor care au fost îndoctrinaţi că el nu există. Noi suntem datori să îi mulţumim pentru fiecare lucru frumos din viaţa noastră. Autocunoaşterea ta presupune şi acceptarea laturii tale divine, acceptarea esenţei tale dumnezeieşti, căci eşti creat, aşa cum am mai spus, după chipul şi asemănarea sa, dacă nu accepţi aceste lucruri şi ai nevoie de o explicaţie ştiinţifică şi pentru asta, înseamnă că te autolimitezi.

Limitele există doar în mintea ta

Limitele sunt nişte bariere pe care ţi le creezi singur, ele există numai în mintea ta. Te uiţi la mulţi oameni realizaţi din jurul tău şi spui că ei au avut mai multă şansă pentru că s-au născut într-o familie mai bogată decât a ta, că au avut ocazia să cunoască alţi oameni influenţi care au observat potenţialul din ei.

Cel mai bun exemplu de om care a fost lipsit de şansă încă de mic şi acum a ajuns la un nivel superior este raperul 50 cent.

S-a născut în cartierul Queens din NewYork, Statele Unite ale Americii. Mama sa era o notorie traficantă de droguri care se murdărea pe mâini tocmai pentru a-i asigura strictul necesar micuţului Curtis. Dar mama sa a murit tocmai datorită implicării sale în acea lume rea a drogurilor şi traficanţilor şi a fost crescut de către bunici. Stătea într-o casă foarte modestă, alături de mulţi alţi verişori de-ai lui. A primit de la

bunici o educaţie religioasă extrem de importantă în evoluţia sa ulterioară. A fost nevoit să se apuce de vândut droguri pentru a-şi ajuta

bunicii şi verişorii pentru că erau vremuri grele, iar viaţa în ghetto nu era deloc uşoară , locuri de muncă nu prea se găseau. Bunicii săi au fost împotriva acestor lucruri pe care el le făcea, dar el o avea ca model pe mama sa, care fusese traficantă de droguri şi a fost ucisă. Şi-a dat seama la un moment dat, după ce s-a maturizat, că această lume rea şi scandaloasă în care el se zbătea încă de mic copil (era probabil cel mai mic băieţel traficant de droguri din zonă) nu-i va aduce prea multe satisfacţii. Şi-a dat seama întâmplător că are talent în a cânta hip-hop.

Conform wikipedia.org, 50 Cent, Curtis Jackson III, a crescut în South Jamaica, Queens - New York City. A fost crescut de mama sa-Sabrina, care l-a născut la vârsta de 15 ani, în absența tatălui.Sabrina, o traficantă de droguri, l-a crescut pe Jackson până a împlinit vârsta de 8 ani, când a fost omorâtă - 1983.La 23 de ani în momentul respectiv, și-a pierdut cunoștința după ce băutura sa i-a fost otrăvită. A fost lăsată să moară cu gazul pornit și ferestrele închise. După moartea ei, Jackson a fost mutat la bunicii săi alături de cei 8 unchi și mătuși ale sale. Își aduce aminte: "Bunica mea mi-a zis,'Mama ta nu se mai întoarce acasă. Nu se mai întoarce să te ia de aici.Vei sta cu noi de acum înainte'.

Atunci am început să mă obișnuiesc cu viața de stradă cât de cât. Jackson a crescut cu verișorul său mai tânăr, Michael Francis, care a

căpătat porecla "25 cent". Francis cântă rap sub numele de scenă "Two Five". Jackson a început să boxeze la vârsta de 11 ani.La 14 ani, un

vecin a deschis o sală de box pentru tinerii din zonă, " Când nu eram la școală, mă antrenam la sală, sau vindeam droguri", își aduce aminte. La mijlocul anilor '80, a intrat în competiția Olimpică de Juniori ca boxer amator. Își amintește:" Am fost competitiv în ring și hip-hopul este competitiv de asemenea...Cred că rapperii se antrenează și ei ca boxerii, pentru ca ei să se simtă ca și cum ar fi campionii". La vârsta de 12 ani, Jackson a început să facă trafic de narcotice când bunicii săi credeau că este la școală după-masă. Ducea, de asemenea, și arme și droguri la școală. În clasa a XI -a, a fost prins de detectoarele de metal la Liceul "Andrew Jackson"- A declarat la un moment dat, " M-am simțit jenat că am fost arestat în acel mod... După ce am fost arestat, am renunțat să mă mai ascund. Îi spuneam bunicii(foarte deschis), "Vând droguri". În 29 iunie 1994, Jakcson a fost arestat pentru complicitate la vinderea de "bile" de cocaină unui ofițer de poliție. A fost arestat din nou, 3 săptămâni mai târziu când poliția i-a percheziționat casa și a găsit heroină, zece doze de cocaină, și o armă. A fost condamnat la o pedeapsă de la 3 la 9 ani de închisoare, dar a reușit să ispășească șase luni în temniță, unde a reușit să primească și diploma de absolvire a liceului. Jackson a declarat că nu a consumat cocaină, doar a vândut-o. A început să folosească porecla 50 Cent, ca o metaforă pentru "schimb-schimbare"(mărunțiș în limba curentă). Numele a fost luat de la Kelvin

Martin, un jefuitor al anilor '80, cunoscut sub numele de "50 Cent".Jackson a ales această poreclă "pentru că spune, vorbește de la sine. Sunt același tip de persoană cum era 50 Cent. Mă descurc prin orice mijloc necesar."

Pe 24 mai 2000, 50 Cent a fost atacat de un ucigaș, presupus a fi Darrzl "Hommo" Baum, în fața casei bunicii lui, fosta locuință a sa în South Jamaica, Queens. A intrat în mașina unui prieten, dar a fost chemat să intre în casă pentru a lua niște bijuterii. Fiul său se afla în casă, în timp ce bunica lui era în grădina din față.În partea din spate a mașinii, a mai parcat o mașină. Un asasin s-a apropiat de partea stângă a mașinii, cu un pistol de 9mm, și a tras 9 focuri de armă de la o distanță mică.A fost împușcat de nouă ori : în palmă,în braț, șold, piept, ambele picioare și partea stângă a obrazului.Rezultatul rănii de pe față a fost pierderea unei măsele de minte, și o mică degenerare a vocii.Prietenul său a suferit o rană de pe urma unei împușcături.Au fost duși la spital unde 50 Cent a stat treisprezece zile.Presupusul atacator, Darryl Baum, a fost omorât trei săptămâni mai târziu. Darryl Baum a fost atât prieten apropiat a lui Mike Tyson cât și bodyguard. Mike Tyson a oferit 50.000 de $ pe capul a doi membri a unei bande violente, suspectată că ar fi implicată în crima lui Darryl Baum. Afirmația a fost făcută de către Dwayne Meyers, un alt membru al "Cash Money Brothers", o bandă de stradă din Brooklyn, care a fost acuzată de trafic de droguri, răpiri și crime.Meyers, împreună cu alți membri ai CMB, au fost acuzați în

2005, pentru trafic de droguri și crimă, a depus mărturie la procesul lui Abubar Raheem.Raheem a fost acuzat că a condus o mașină de fugă

după două reglări de conturi, soldate cu victime. 50 Cent își aduce aminte:" Totul se-ntâmplă atât de repede încât nu ai timp să tragi înapoi...Mi-a fost teamă tot timpul...Mă uitam în oglinda retrovizoare și-mi spuneam: "La naiba, cineva m-a împușcat în față!Ustură,ustură,ustură." În memoriul său "From Pieces to weight:Once upon a Time in Southside Queens, a scris, "După ce am fost împușcat de nouă ori de la o distanță mică și nu am murit, am început să cred că trebuie să am un scop în viață...Cât rău ar fi putut să facă acel glonț în acea direcție?Un centimetru în stânga sau dreapta și m-aș fi dus."

A folosit un scaun cu rotile în primele șase luni și a recuperat în totalitate în cinci luni.Când a plecat din spital, a stat în Poconos cu prietena lui de atunci și fiul lor.Regimul său de recuperare l-a ajutat să-și clădească fizicul său muscular. În perioada cât a stat în spital a semnat un contract cu Columbia Records. Totuși, înțelegerea s-a anulat, și a fost pus pe lista neagră în industria muzicală după ce s-a aflat că a fost împușcat. Nereușind să găsească un studio cu care să lucreze în S.U.A, a călătorit în Canada. Împreună cu partenerul său de afaceri Sha Money XL, a înregistrat peste treisprezece piese pentru casete, cu scopul de a-și face o reputație. Popularitatea lui 50 Cent a început să crească în 2002, când a lansat materiale independent pe casete "Guess

who's back". Începând să atragă interes, și acum sprijinit de G-unit, 50 Cent a continuat să înregistreze piese.Au lansat casete, "50 cent is the future",fiind un cover după materialul lui Jay-Z și Saadiq.

In 2002, Eminem a ascultat o copie a albumului "Guess Who's Back?". A primit Cd-ul prin intermediul avocatului lui 50 Cent, care lucra cu managerul lui Eminem - Paul Rosenberg.Impresionat de album, Eminem l-a invitat pe 50 Cent în Los Angeles, unde i-a făcut cunoștință cu Dr.Dre.

După ce a semnat un contract de 1 milion de dolari, 50 Cent a lansat un mixtape "No mercy, No Fear". Conținea o piesă nouă "Wanksta", care a fost inclusă pe soundtrackul lui Eminem "8 mile". A semnat cu firma de management a lui Crhis Lighty, "Violator Management" și Sha Money XL Group. În februarie 2003, 50 Cent a lansat albumul său de debut "Get Rich or Die Tryin". Allmusic l-a descris ca fiind "probabil albumul care a atras cel mai mult interes în ultimul deceniu". Revista Rolling Stone l-a remarcat pentru "stilul său negru rutinat, claviatura atractivă și timidul rimt expulzat". Cu 50 Cent complimentând producția ca fiind „una care nu va înregistra insucces, un flow demn care te ține în suspans".

A debutat numărul 1 în Billboard 200, având vânzări de 872,000 de exemplare în primele patru zile. Single-ul „In da club", a fost remarcat pentru faptul că a întrecut recordul Billboard ca fiind cel mai ascultat cântec la radio din istorie, în prima săptămână. Interscope i-a

acordat lui 50 Cent propriul său label, G-unit Records, în anul 2003. Astfel, au semnat Lloyd Banks, Tony Yayo, și Young Buck, ca membrii fondatori ai G-unit. The Game a semnat mai târziu, după ce semnase cu Aftermath Entertaiment a lui Dr.Dre. În martie 2005, al doilea album a lui 50 Cent, "The Massacre", a vândut 1,14 milioane de copii în primele patru zile - cel mai mare ciclu de vânzări - și a prins numărul 1 în Billboard 200, pentru șase săptămâni.A devenit primul artist solo care a avut trei single-uri în Billboard top 5 în aceeasi saptămână, cu "Disco Inferno", "Candy Shop" și "How we do". Rolling Stone a scris că „arma secretă a lui 50 Cent este vocea sa - sunetul înșelător - amator se desfășoară pe aproape fiecare refren.[3]

Iată că se poate de la zero la erou, şi se poate chiar şi prin explorarea laturilor negative pentru a ajunge cineva pozitiv şi un exemplu pentru mulţi americani. Se poate ajunge de la personajul negativ la modelul oricărei persoane de culoare din America cu şanse mici de-a reuşi în viaţă la o persoană de succes, în continuare spirituală şi recunoscătoare lui Dumnezeu pentru absolut toate darurile făcute.

[3]http://ro.wikipedia.org/wiki/50_Cent

Nevoile primare

Autocunoaşterea mai presupune şi luarea în considerare a necesităţilor inerente firii umane, nevoilor primare, identificate de Maslow.

Abraham Maslow (n. 1 aprilie 1908; d. 8 iunie 1970) a fost un ~~psiholog~~ ~~umanist~~ ~~american~~. Este cunoscut astăzi pentru propunerea sa privind bazele teoriei ierarhiei nevoilor umane.

Deși toate nevoile sunt instinctive, nu toate sunt la fel de puternice. Astfel, nevoile cele mai puternice au fost așezate la baza piramidei trebuințelor. Cu cât o nevoie urcă spre vârful piramidei, cu atât este mai slabă și specifică individului respectiv. Se observă astfel că nevoile primare sunt comune atât tuturor oamenilor cât și animalelor. Ele includ necesitățile fiziologice (cum ar fi cele biologice ca hrana, apa, aerul, igiena), somnul, sexul și o temperatura relativ constantă a corpului.

Odată ce individul își satisface acest nivel de necesități, se poate concentra pe nevoile de siguranță. Acestea au de a face cu stabilitatea și consistența într-o lume relativ haotică. Ele țin mai mult de integritatea fizică, cum ar fi securitatea casei și a familiei. În unele cazuri, nevoia de siguranță motivează unii indivizi sa devină religioși, religia oferindu-le

confortul unei promisiuni de siguranță printr-un loc paradisiac. Nevoile de siguranță sunt cruciale pentru copii.

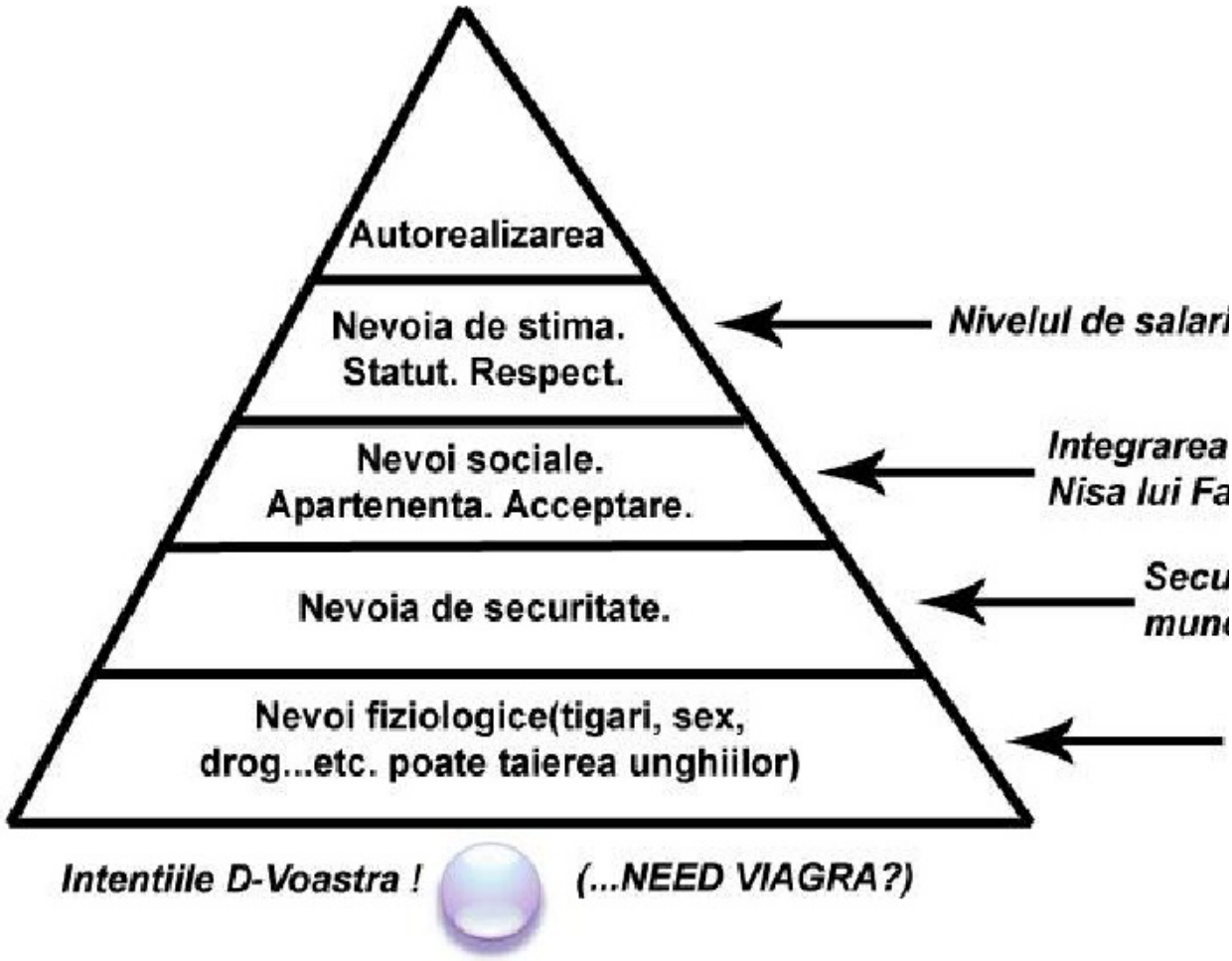
Urmează apoi nevoia , de iubire și apartenență. În acest nivel se includ nevoia de prietenie, familie, apartenență la un grup, sau de implicare într-o relație intimă non-sexuală.

La **nivelul patru** sunt nevoile de stimă. Acestea cuprind atât recunoașterea venită din partea altor indivizi (care rezultă în sentimente de putere, prestigiu, acceptare, etc) cât și din **respectul de sine**, ce creează sentimentul de încredere, adecvare, competență. Nesatisfacerea nevoilor de stimă rezultă în descurajare, și pe termen lung în complexe de inferioritate. O nevoie pronunțată de acest fel (de exemplu nevoia pentru admirație) are la bază nesatisfacerea unor nevoi care stau în vârful piramidei, cele de auto-actualizare estetică.

Nevoile de auto-actualizare vin din plăcerea instinctivă a omului de a fructifica la maximum capacitățile proprii, pentru a deveni din ce în ce mai bun. În eseul *The Farther Reaches of Human Nature*, Maslow scrie că oamenii care au atins starea de auto-actualizare intră adesea într-o stare de transcendență, în care devin conștienți nu doar de potențialul lor personal, ci și de întreg potențialul speciei umane. Deși acești indivizi trăiesc adesea o bucurie extatică, simt totodată și o tristețe cosmică.

Pe primele patru nivele ale piramidei sunt nevoile aşa-zise "deficiente": o persoană nu simte nimic special dacă acestea sunt

satisfăcute, dar simte un disconfort când nu sunt satisfăcute. Dincolo de aceste nevoi, următoarele mai sunt numite de "creştere". Acestea nu dispar când sunt satisfăcute, în schimb, motivează individul în continuare.



În 1970 Maslow a publicat o revizie a piramidei din 1954, situând în vârful acesteia nevoile cognitive (de a cunoaște, de a înțelege și de a

explora) și pe cele estetice (pentru frumusețe, ordine, simetrie) ([1]). Cu toate acestea, nu toate versiunile piramidei sale includ ultimele 2 nivele.

Maslow a teoretizat că nevoile cognitive nesatisfacute se transformă în nevoi neurotice (non-productive, care perpetuează un stil de viață nesănătos). De exemplu, copiii ale căror nevoi de siguranță nu sunt satisfăcute adecvat pot deveni adulți care pun deoparte bani sau diferite posesiuni.

Maslow crede că singurul motiv pentru care oamenii nu se mișcă în direcția auto-actualizării este din cauza obstacolelor puse în calea lor de societate, mai ales printr-o educație deficitară ce nu poate schimba o persoană cu o slabă pregătire pentru viață într-o persoană cu o abordare pozitivă. Maslow e de părere că educatorii ar trebui sa fie răspunzători

de potențialul pe care îl are un individ pentru a ajunge la auto-actualizare în felul său.[4]

[4]http://ro.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

Capitolul 3
Timpul este esenţa vieţii

"Îţi petreci cea mai mare parte a vieţii făcând ce nu trebuie, iar o bună parte a ei, nefăcând nimic, toată viaţa te-ai preocupat de cu totul altceva decât ceea ce ar fi trebuit." - **Seneca**

Nimeni pe această lume nu s-a născut învăţat, şi cu siguranţă nimeni nu va muri ştiindu-le pe toate. Unii dintre noi venim cu mai multe cunoştinţe din vieţi anterioare, alţii din noi prind mai repede lecţiile din experienţele din această viaţă.

Ceea ce unii numesc intuiţie eu numesc perspicacitate ancestrală. Această pricepere vine ca un dar de la Dumnezeu, adică este nativă, sau poate fi din lungul şir de reîncarnări.

Cu timpul ... înveţi.

Cu timpul bagi la cap fiecare eveniment pe care îţi este dat să-l vezi, să-l miroşi, să-l simţi. Cu timpul înveţi să simţi timpul cum curge prin venele tale, cu timpul înveţi că viaţa curge prin tine numai dacă renunţi la gândirea limitată care-ţi perturbă viziunea. Cu timpul înveţi că timpul este destul de mult şi e la dispoziţia oricui vrea să înveţe de la el.

Timpul este un bătrân înţelept care le ştie pe toate, trebuie doar să ciuleşti urechile pentru a asculta ce are de zis. Trebuie să înţelegi că timpul le are pe toate la el, timpul are tot timpul asul în mânecă şi este cu un pas înaintea ta. Nu poţi trişa timpul ... niciodată, pentru că dacă încerci să faci asta ... repercursiunile nu-ţi vor fi favorabile. Timpul este aliatul celor care îl apreciază, care-l respectă şi care nu-l grăbesc.

Timpul este de partea celor care au ajuns să-l cunoască şi nu l-au repezit. Timpul vrea să-i acorzi timp.

Timpul poate fi, în acelaşi timp, un duşman de temut, căci dacă încerci tertipuri în ceea ce-l priveşte se va dovedi necruţător cu tine. Dacă încerci să tragi de timp, timpul va fi cel mai mare duşman al tău. Timpul va lua totul ca o lipsă de respect la adresa lui şi-ţi va da timpul.

Eu recunosc faptul că întotdeauna am avut o problemă cu timpul. Încă din pruncie am vrut totul rapid. Mi-a plăcut întotdeauna să se întâmple totul acum, în momentul în care îmi doream să se întâmple, dar nu asta este soluţia optimă pentru o viaţă desăvârşită. Timpul merită timp la rândul lui şi sunt conştient de faptul că totul în viaţă necesită răbdare, pentru că deşi toate drumurile duc către Roma, ea n-a fost construită într-o zi.

Această carte pare a fi uşor de citit, dar îţi poate lua o viaţă întreagă să o înţelegi în adevărata ei natură şi în adevăratul sens al cuvântului. Mă pregăteam într-o zi de serviciu şi am văzut un lucru extraordinar la televizor. Ştiinţa a demonstrat faptul că atracţia gravitaţională influenţează trecerea timpului în mod real. Astfel, cu cât stai mai aproape de sol, cu atât timpul va trece mai uşor. Cu cât stai la un nivel mai ridicat, cu atât atracţia gravitaţională influenţează timpul să treacă mai repede.

Asta ar însemna să te muţi la parter ca să trăieşti mai mult şi să simţi într-adevăr că timpul nu ţi se scurge printre degete?

Reîntoarcerea la natură, primul pas spre eul tău interior

E o lume atât de frumoasă afară, încât e păcat să-ţi petreci timpul între patru pereţi, şi e ideal să ieşi din casă pe cât mai mult cu putinţă, natura te cheamă la ea mereu, dar tu îi întorci spatele de fiecare dată. Aşa că soluţia ideală pentru a-ţi petrece timpul într-un mod boem este să ieşi cât mai mult în natură, să petreci timp cât mai mult afară şi nu în casă.

Pe vremuri nu exista televizor, nu existau tablete, nu existau decât cărţile şi mai mult decât atât, nu existau blocurile. Aglomerările urbane au dus spre această invenţie modernă, deloc sănătoasă. Soluţia este să-ţi petreci timpul în natură, unde te-a lăsat bunul Dumnezeu şi nu la televizor cu telecomanda în mână, lăsând viaţa să treacă pe lângă tine.

Aşa că lasă acum telecomanda din mână şi pune mâna şi ieşi afară din casă, unde mama natură te aşteaptă cu braţele deschise. Îţi poţi petrece timpul foarte sublim şi în braţele mamei natură, unde există nenumărate posibilităţi de a petrece timpul. Poţi juca şah, jocul minţii care te ajută să faci mai uşor conexiuni pe viitor, poţi juca badminton

care îţi pune în mişcare tot corpul, poţi juca cărţi sau poţi chiar citi cărţi şi îmbini utilul cu plăcutul.

Noi, ca oameni, ne-am îndepărtat tot mai mult de la natura noastră, de la natura lăsată de către Dumnezeu ca moştenire. Dumnezeu ne-a dat această viaţă pentru a ne bucura de natura înconjurătoare, de copaci, de flori, de cerul albastru, de ploile romantice, iar noi ignorăm pe zi ce trece aceste daruri şi ne creem cât mai multe distrageri de la adevărata noastră chemare : natura.

Bucură-te de verde, de darurile preţioase pe care ţi le-a lăsat Domnul şi vei simţi cum te regăseşti din nou ca şi om şi vei intra din nou pe linia vieţii trăită în conformitate cu legile divine.

Am ales ca societate să ne creem propriul univers, total diferit şi separat de ceea ce a fost moştenit de la generaţiile din urmă şi cu fiecare gadget, cu fiecare inovaţie tehnologică, cu fiecare nou sistem creat ne întoarcem spatele lui Dumnezeu. Nu a spus nimeni că nu sunt benefice anumite invenţii, cum ar fi inovaţiile în domeniul medicinei care salvează vieţi la propriu, dar anumite creaţii sunt contrare legilor divine, cum ar fi bombele atomice sau acceleratorul de particule de la Geneva.

Ne-am creat propria junglă de beton, în care lupta pentru supravieţuire nu se mai rezumă la a pune mâncare pe masă familiei, ci a ne complica existenţa cu diferite fapte materiale, cu diferite mijloace de

manipulare în masă (televizorul, radio), şi cu diferite instrumente financiare (cursul euro, dolar, liră sterlină) şi cu o sumedenie de reguli ce sunt greu de respectat şi a căror încălcare duce la complicaţii juridice (legile ţărilor, legile uniunii europene, ş.a.m.d.).

Am ajuns să cumpărăm şi să avem preţuri prestabilite a terenurilor care ne-au fost dăruite tuturor de către Dumnezeu, ba, mai mult decât atât, am ajuns să vindem pământul de pe Lună la metru pătrat.

Matrixul, realitatea separată de adevărata ta natură

Practic, în acest joc cu multe reguli nescrise, acest matrix, totul este artificial, se ridică în slăvi lucruri care nu au nicio valoare în realitatea imediată, ci doar în realitatea „virtuală". În această realitate ne scăldăm cu toţii şi ea este creată de minţi luminate, tocmai pentru a profita din plin de omul de rând, pentru a-l exploata la maxim şi pentru ca aceşti oameni meschini, care pozează în sfinţi să-şi satisfacă propriile interese.

Faci şi tu parte din această reţea?

Răspunsul este da, bineînţeles că faci parte din ea. Cu toţii facem parte. Adevărul este că noi oamenii nu putem unii fără ceilalţi, este o reţea invizibilă la care suntem cu toţii conectaţi. Aceste reguli ale jocului au fost create ţinându-se cont tocmai de nevoile omului de rând,

nevoile sale primordiale, pe care Maslow le-a găsit şi pe care le-ai citit în capitolul anterior. Nevoile pe care tu le ai au fost îndeaproape

studiate şi exact de aceste nevoi pe care tu le ai în subconştient s-a profitat în fiecare reclamă pe care o vezi la televizor, în fiecare reclamă electorală, totul întâmplându-se la nivel subliminal.

N motive pentru care tu nu eşti un om liber

(ci un dependent al sistemului)

Am vrut iniţial ca această parte să se numească „de la băiat de cartier la om al dreptăţii", pentru că exact acesta a fost traseul meu de-a lungul *timpului*.

Calea pe care am urmat-o a fost una a sufletului, deşi am fost şi încă mai sunt rebel uneori, am ales calea disciplinei şi mi-am ales o meserie a dreptăţii.

Modul prin care sunt rebel este acela al cuvintelor, în lumea scrisului pot să fac absolut ce vreau, pot să jonglez cu orice expresie, pot să spun absolut tot ce vreau, fără să-mi fie teamă de cineva sau ceva sau că ceva ar putea deranja pe cineva anume. În scris mi-am găsit împlinirea şi scrisul este cu siguranţă salvarea vieţii mele. Întotdeauna scrisul mi-a fost cel mai bun prieten, după cărţi, cărţile mi-au fost tovarăşi de drum doar spre finele liceului când am descoperit minunatul

univers al literaturii pe care acum cu drag îl imbrăţişez şi fără de care nu aş putea trăi într-o aşa armonie.

Recunosc că în ultimele luni nu am reuşit să mai citesc aşa cum o făceam pe vremuri pentru că nu mi-a permis sănătatea, dar acum încet-încet am revenit la vechea mea dragoste : cititul şi scrisul. Ador şi mă simt cu adevărat autentic când scriu, dar mă simt cu adevărat bine doar când scriu din inimă şi cât pot eu de real. Îmi place să redau în scris trăirile mele şi nu accept să mai scriu fantasmagorii pe care nu le-am trăit, prefer să spun exact ce am experimentat eu, nu vreau să te ghidez pe căi pe care nu le-am simţit. Vreau să fiu cât se poate de explicit în tot ceea ce îţi zic şi mai presus de toate vreau să fiu pe înţelesul tuturor, iar dacă vreodată am scris lucruri pe care nu le-ai înţeles, am să te rog să-mi ceri explicaţii şi cu drag am să încerc s-o spun într-un mod mai simplu.

Scriu din inimă şi din plăcere şi sper că acest lucru să-l simţi până în interiorul fiinţei tale. La fel de liber cum scriu eu vreau ca tu să te simţi când citeşti, la fel de fericit cum tastez eu cuvânt după cuvânt, la fel vreau să îţi creez eu ţie gând după gând. Am spus-o şi-o voi spune mereu, mail de mail, până vei pricepe, nu te mai identifica cu mintea ta, nu mai sta închis, să nu cazi în capcana ei, stai departe, undeva detaşat de lucrurile care îţi trec prin cap, selectează-le atent şi nu le lăsa să îţi influenţeze felul de-a fi. Stai mai degrabă în corp şi în suflet, şi

nicidecum în minte. O minte calmă înseamnă disciplină şi înseamnă o viaţă liberă, o viaţă pe care cu siguranţă o visezi. Nimic din experienţa ta pe planeta Pământ nu ar trebui să îţi influenţeze starea de spirit, trebuie să fii la fel de maleabil ca apa, indiferent de situaţie tu să curgi lin şi fin şi să te laşi purtat de val, cursul tău să nu se abată niciodată de la drum, indiferent de obstacolele pe care le întâlneşti.

Ia-ţi gândul de la lucrurile limitative care te ţin pe loc.

Ne naştem într-un anumit mediu, ne învârtim zilnic într-un anumit mediu, motiv pentru care ne fabricăm anumite concepţii.

Ne uităm la anumite seriale, filme, ascultăm un anumit stil de muzică, deschidem televizorul, citim o carte, toate acestea însumate ne aduc anumite preconcepţii cu care plecăm la drum. Osho spunea într-un mod foarte perspicace faptul că pentru a putea fi liberi în adevăratul

sens al cuvântului trebuie să renunţăm la absolut tot ce ştim. Tot ce ştim cu siguranţă nu este real decât pentru noi, pentru că este modul în care

percepem viaţa, poate eronat sau poate nu, în timp ce altcineva cu alte experienţe şi trăiri şi gusturi muzicale sau cinefile, are alte concepţii. Deci, cine are dreptate până la urmă?

Părerea majorităţii înseamnă adevărul absolut?

Absolut nu. **Adevărul este Dumnezeu**, iar dacă vrei să ştii adevărul, încrede-te în el şi ascultă-ţi inima. Inima ta, adică sufletul tău îi este încredinţat din ziua 1 lui Dumnezeu şi dacă înveţi să cultivi această capacitate de a-ţi asculta inima şi nu mintea vei putea atinge desăvârşirea ca fiinţă umană şi în cele din urmă, libertatea.

Iisus este calea, adevărul şi viaţa.

Ai să-mi zici că tu te simţi liber oricând. Crede-mă că acum nu eşti liber. Mintea îţi este împovărată de preconcepţii, dogme religioase, idei limitative şi în cele din urmă eşti supus sistemului în care lucrezi şi în care te învârţi zilnic.

Îmi aduc aminte de un documentar văzut la începutul anului 2014 în care un om foarte înţelept a renunţat la sistemul social definitiv. Acest om trăieşte acum undeva în afara Statelor Unite. Se întreţine singur, are resurse, a renunţat la CNP (social number), nu mai există în sistem, deşi statul American l-a chemat la judecată pentru a da socoteală

pământului pe care el locuieşte. De fapt, el stă într-un loc neutru unde nu aparţine niciunui stat.

A avut câştig de cauză şi ceea ce mi-a plăcut cel mai mult este faptul că atunci când la proces i s-a cerut numele, acesta a spus că nu are nevoie de un nume pentru a avea o identitate, el este un om ca oricare altul şi nu vrea să se identifice cu un anume nume, iar statul i-a dat câştig de cauză, pentru că tot ce spunea era scris în **Declaraţia Universală a Drepturilor Omului** în care se asigură libertatea.

Da, acest om a ieşit complet din sistem. Nu mai este subordonat nimănui, se întreţine din ceea ce cultivă, totul este eco în jurul lui şi alături de soţia lui se simte cel mai liber om de pe suprafaţa Pământului şi probabil este.

Am dat acest exemplu pentru a-ţi oferi o mică extremă care este posibilă, dar nu sfătuiesc pe nimeni să procedeze ca acest om.

Suntem sau nu liberi în sistemul în care trăim?

Răspunsul este nu. Nu eşti liber pentru că atunci când te plimbi pe stradă, poliţia te poate opri oricând să te întrebe date despre identitatea ta.

Nu eşti liber pentru că trebuie să munceşti pe plantaţia cuiva pentru a-ţi câştiga pâinea cinstit. Nu eşti liber pentru că trebuie să ai un buletin că să exişti.

Nu eşti liber pentru că atunci când vrei să locuieşti pe o suprafaţă de pământ dată în dar de Dumnezeu trebuie să-i plăteşti cuiva acest loc, care cică îl are moştenire de la cineva care a murit acum câteva sute de ani.

Nu eşti liber pentru că tot ceea ce vezi la televizor este o minciună. În fiecare an este câte o epidemie care mai omoară câteva mii de oameni ca să mai facă loc pe planetă, fiindcă suntem prea mulţi.

Nu eşti liber pentru că nu eşti util dacă nu faci credit şi pui bani în buzunarele băncilor pentru care vei munci pentru tot restul vieţii tale ca să poţi locui într-un loc pe care-l poţi numi al tău.

Nu eşti liber pentru că ai nevoie de lucruri materiale pentru a avea o identitate sau de o meserie, când de fapt nu ai nevoie de niciuna din toate acestea.

Renunţă la toate de sus amintite şi te vei putea numi cu ADEVĂRAT LIBER. Fii liber!

Mai departe fac citire unei poezii ce înglobează o filosofie de viaţă ce o poţi introduce în viaţa ta de zi cu zi. Vei găsi înţelepciunea care-ţi va schimba concepţiile greşite asupra vieţii şi crede-mă când îţi spun că te vei regăsi în pasajele de mai sus, nu ai cum să nu înţelegi vreun cuvânt pentru că stă în adâncul sufletului tău fiecare concept în parte. Integrează în filosofia ta de viaţă cele amintite mai jos şi vei fi mai aproape de adevăr şi de libertate ca oricând, dar aceste schimbări nu vor veni peste noapte, libertatea va veni cu timpul, căci cu timpul înveţi.

Capitolul 4
Cu timpul nimic nu va mai fi la fel

„Timpul schimbă florile câmpului, dar nu poate schimba strălucirea aurului din adâncuri.”

Jose Louis Borges

Cu timpul Înveti...

„După un anumit timp, omul învaţă să perceapă

diferenţa subtilă între a susţine o mână şi a înlănţui un suflet
şi învaţă că amorul nu înseamnă a te culca cu cineva

şi că a avea pe cineva alături nu e sinonim cu starea de siguranţă,

şi aşa, omul începe să înveţe...

că săruturile nu sunt contracte şi cadourile nu sunt promisiuni,

şi aşa omul începe să-şi accepte căderile cu capul sus
şi cu ochii larg deschişi,

şi învaţă să-şi construiască toate drumurile bazate în "astăzi" şi

"acum",

pentru că terenul lui "mâine" este prea nesigur pentru a face planuri...

şi viitorul are mai mereu o mulţime de variante
care se opresc, însă, la jumatatea drumului.

Şi după un timp, omul învaţă că, dacă e prea multă,

până şi căldura cea dătătoare de viaţă a soarelui arde şi calcinează.

Astfel încât începe să-şi planteze propria gradină

şi-şi împodobeşte propriul suflet,

în loc să mai aştepte ca altcineva să-i aducă flori.

Şi învaţă că, într-adevar, poate suporta. Că într-adevăr are forţă.
Că într-adevar este valoros,

şi omul învaţă şi învaţă... şi cu fiecare zi, învaţă.

Cu timpul, înveţi că a sta alături de cineva

pentru că îţi oferă un viitor bun,

înseamnă că, mai devreme sau mai târziu, vei vrea să te întorci la

trecut.

Cu timpul, înţelegi că

doar cel care e capabil să te iubească cu defectele tale,

fără a pretinde să te schimbe,

iţi poate aduce toată fericirea pe care ţi-o doreşti.

Cu timpul, îţi dai seama că, dacă eşti alături de această persoană

doar pentru a-ţi întovărăşi singurătatea,

în mod inexorabil, vei ajunge să nu mai vrei să o vezi.

Cu timpul, ajungi să înţelegi că adevaraţii prieteni sunt număraţi,

şi că cel care nu luptă pentru ei,

mai devreme sau mai târziu,

se va vedea înconjurat doar de false prietenii.

Cu timpul, înveţi că vorbele spuse într-un moment de mânie,
pot continua tot restul vieţii să-i facă rău celui rănit.

Cu timpul, înveţi că a scuza e ceva ce poate face oricine,
dar că a ierta, asta doar sufletele cu adevărat mari o pot face.

Cu timpul, înţelegi că dacă ai rănit grav un prieten,
e foarte probabil ca niciodată
prietenia lui nu va mai fi la aceeaşi intensitate.

Cu timpul, îţi dai seama că, deşi poţi fi fericit cu prietenii tăi,
într-o bună zi, vei plânge după cei pe care i-ai lăsat să plece.
Cu timpul, îţi dai seama că
fiecare experienţă trăită alaturi de fiecare fiinţă,
nu se va mai repeta niciodată.

Cu timpul, îţi dai seama că
cel care umileşte sau dispreţuieşte o fiinţă umană,
mai devreme sau mai târziu,
va suferi aceleaşi umilinţe şi dispreţ,
dar multiplicate, ridicate la pătrat.

Cu timpul, înveţi că, grăbind sau forţând lucrurile să se petreacă,

asta va determina ca, în final, ele nu vor mai fi aşa cum sperai.
Cu timpul, îţi dai seama că, în realitate, cel mai bine nu era "viitorul",

ci momentul pe care-l trăiai exact atunci.

Cu timpul, vei vedea că, deşi te simţi fericit cu cei care-ţi sunt împrejur,
îţi vor lipsi teribil cei care mai ieri erau cu tine
şi acum s-au dus şi nu mai sunt...

Cu timpul, vei învăţa că, încercând să ierţi sau să ceri iertare,
să spui că iubeşti, să spui că ţi-e dor, să spui că ai nevoie,
să spui că vrei să fii prieten,
dinaintea unui mormânt,
nu mai are nici un sens."

1) Firescul este simţit în timp

Cu timpul învăţăm multe de la viaţă, cu timpul învăţăm timpul să-şi urmeze cursul firesc. Cu timpul, învăţăm să ne acordăm timp nouă, pentru că meritătm într-adevăr acest lucru. Poezia de mai sus este cea mai profundă poezie despre viaţă şi despre cunoaşterea ei la modul subtil, căci viaţa e mai mult decât pare, mai mult decât ceea ce ţi se arată, viaţa o trăieşti în timp, viaţa o simţi, o respiri, o vezi, viaţa este timp. Da, este timp. Deşi timpul practic nu există, el este o măsură prin care ne orientăm noi în spaţiu, şi ne adaptăm la situaţii, viaţa este

trecerea timpului. Timpul trece ca un nisip în clepsidră şi la final, când tragi linie, nu este important ce sumă ai în cont, ci ceea ce ai trăit, şi, mai presus de toate, dacă ai trăit cum se cuvine, conform ordinii fireşti a Domnului. Ordinea firească a vieţii este dată de cuvintele lui Dumnezeu, şi cele mai importante cuvinte ale sale sunt cele 10 porunci.

Dacă nu ţi le mai aminteşti, ţi le reamintesc eu în următoarele rânduri sfinte :

„1. Eu sunt Domnul Dumnezeul Tău; să nu ai alţi dumnezei afară de Mine.

2. Să nu-ţi faci chip cioplit, nici altă asemănare, nici să te inchini lor.

3. Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deşert.

4. Adu-ţi aminte de ziua Domnului şi o cinsteşte.

5. Cinsteste pe tatăl tau şi pe mama ta, ca bine să-ţi fie şi mulţi ani să trăieşti pe pământ.

6. Să nu ucizi.

7. Să nu fii desfrânat.

8. Să nu furi.

9. Să nu ridici mărturie mincinoasă împotriva aproapelui tău.

10. Să nu poftesti nimic din ce este al aproapelui tău.”

Simpla rostire a numelui Moise aduce cu sine o varietate de imagini biblice puternice: cea cu Dumnezeu deghizat în „tufişul în flăcări", deschiderea Mării Roşii, Viţelul de Aur şi, mai ales, dăruirea

Tablelor cu cele Zece Porunci, pe Muntele Sinai. Moise a acţionat la ordinele lui Dumnezeu - el, Moise, lucrând pentru Domnul, este cel care i-a scos pe evrei din robia Egiptului, a dezlănţuit cele zece pedepse asupra ţării Faraonului şi a călăuzit poporul ales prin deşert vreme de patruzeci de ani.

Istoria lui Moise, aşa cum ne-o povesteşte Biblia, este cu totul specială. Ar fi trebuit să moară la scurt timp de la naştere, căci Faraonul Egiptului dăduse ordin ca toţi bebeluşii evrei de sex masculin să fie înecaţi de la naştere, în Nil. Yocheved, mama lui Moise, a reuşit totuşi să îl ascundă timp de trei luni, apoi l-a pus într-un coş de nuiele şi i-a dat drumul printre trestiile de pe Nil întru împlinirea destinului. Iar Moise a fost găsit de nimeni alta decât de fiica Faraonului, care l-a salvat şi l-a crescut în palatul regal nu ca pe un sclav, ci ca pe un om liber. Moise nu este un simplu profet, cum mai sunt în Biblie, nu, el este cel ales să transforme un popor de sclavi într-o naţiune civilizată. În afara celor Zece Porunci, Moise a a adus şi multe regulamente legate de diferite ritualuri.

Evreii sunt învăţaţi cum să îl iubească pe Dumnezeu, cum să îşi iubească aproapele, cum să îi iubească pe străini (aşa cum se iubesc pe

ei înşişi!). Vedem, deci, cum mesajul pe care Dumnezeu l-a transmis lumii prin Moise a fost reluat şi dezvoltat de Iisus Hristos. [5]

Cele 10 porunci sunt momentul zero de unde trebuie să înceapă călătoria ta spre cunoaşterea de sine. Autocunoaşterea este cel mai dificil lucru pe care poate să îl facă o fiinţă umană. Odată pornit în această călătorie, nu mai este cale de întors, căci ai atât de multe lucruri interesante de descoperit, şi, odată descoperite, vei deveni, pur şi simplu liber. Sentimentul de libertate este cel mai puternic sentiment pe care îl poate simţi o fiinţă umană şi pentru care a luptat de mii de ani. Cea mai liberă ţară din lume, şi anume, Statele Unite ale Americii sunt cel mai bun exemplu de libertate în adevăratul sens al cuvântului**.**

„Ne vom vedea adevărata statură atunci când vom sta în umbra lui Hristos."

„Este cu neputinţă să fii sincer cu ceilalţi până când nu ai învăţat să fii sincer cu tine însuţi."

2) Cu timpul înveţi să faci diferenţa

Te naşti pe acest pământ cu aceleaşi drepturi pe care le are fiecare fiinţă umană în parte, drepturi care sunt scrise în Declaraţia Universală a Drepturilor Omului. Dar, mai presus de aceste drepturi, te naşti cu

[5]http://adevarul.ro/cultura/carti/moise-cele-zece-porunci-1_50aeae787c42d5a6639f0cd5/index.html

drepturile date în dar de la Tatăl Ceresc, Dumnezeu. Te naşti însă şi cu o povară, mai exact, cu păcatul strămoşesc. Te naşti cu el şi pentru a te elibera de existenţa acestuia, este nevoie să treci prin taina sfântului Botez.

Conform site-ului unica.ro, principala semnificaţie a botezului este aceea de a spăla păcatul strămoşesc (comis de Adam şi Eva). Prin botez se iartă păcatul strămoşesc şi se deschide o poartă de intrare în Biserică.

După mirungere (ungerea cu Sf. Mir), candidatul la botez (catehumenul, cum se numea în vechime) nu mai este un fiu al trupului, ci un fiu al Împărăţiei lui Dumnezeu. Botezul are două părţi importante.

Partea de dezlegări sau exorcisme, pentru alungarea duhurilor necurate, se face în pridvorul bisericii de către preot.

După aceste lepădări, se intră în biserică şi se începe slujba propriu-zisă de botez. Se rosteşte binecuvântarea, apoi Ectenia mare (un set de rugăciuni scurte, prin care preotul se roagă ca Duhul Sfânt să se coboare peste apa din cristelniţă), rugăciunea de invocare a Duhului Sfânt (preotul afundă de trei ori mâna în apa care simbolizează apa Iordanului).

Se sfinţeşte apoi untdelemnul bucuriei, pe care, după botez, părinţii îl vor lua acasă şi îl pot folosi pentru ungere când copilul are probleme de sănătate. Botezul propriu-zis, prin Întreita Scufundare, se

face în numele Sfintei Treimi, prin formula: „Se botează robul/roaba lui Dumnezeu, în numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh.“

Se spune că fătul primeşte sufletul când se află în pântecele mamei în luna a şasea, şi atunci începe să primească din caracteristicile spirituale ale părinţilor săi. Prin acest proces am trecut şi eu, ai trecut şi tu, dar nu am fost conştienţi de el. Se mai spune că noi ca şi suflete, ne-am ales părinţii. Aceasta este explicaţia din punct de vedere spiritual, care nu este agreată de toată lumea, dar este realitatea pură, fie că este sau nu acceptată de către majoritate.

Timpul începe să curgă în favoarea ta încă de la naştere. Ziua în care te naşti va avea pentru tot restul vieţii tale o semnificaţie specială. Este ziua în care un miracol, miracolul naşterii a avut loc. Este extraordinar cum noi ca fiinţe putem da naştere altor fiinţe, şi totuşi nimeni nu ia în serios acest miracol, ba chiar îl privesc ca pe un lucru normal. Dar nu este atât de simplu pe cât pare şi nici chiar ştiinţa nu poate explica anumite părţi ale acestui proces miraculos.

3) Ce nu te omoară te face mai puternic

După un anumit timp, omul trece prin experienţele vieţii care de cele mai multe ori, sunt lecţii din care trebuie să înveţe şi care îl ajută să evolueze ca şi fiinţă spirituală. Odată cu trecerea ireversibilă a timpului, omul învaţă că a fi alături de o persoană nu înseamnă că posedă acea persoană sau că acea persoană este proprietatea privată

a acestuia, chiar dacă există căsătoria între aceştia. Omul trebuie să fie în concordanţă cu ideea că a fi cu cineva nu înseamnă a transforma acea persoana în obiectul său personal. Trebuie să fii realist şi să-ţi dai seama că cel de lângă tine îţi este partener în drumul vieţii, este o călăuză, este un sprijin, dar nu este proprietatea ta. Fă diferenţa şi dă-ţi seama că trebuie să ţii de mână acea persoană ca şi un sprijin şi nu pentru a o înlănţui, dă-i aripi să zboare alături de tine, dar dă-i motive să se întoarcă de fiecare dată la tine.

Am văzut la viaţa mea, în profesia pe care o exercit, destule cazuri în care intervine gelozia şi sentimentul de posesivitate. Nu posezi absolut nimic, ci doar ai lucruri în comun care te leagă de persoana de lângă tine, care trebuie să o priveşti ca un camarad în războiul cu viaţa. Viaţa este destul de dură aşa cum este ea, nu ai nevoie să te complici, nu ai nevoie să-ţi faci singur probleme , deşi unii oameni trăiesc din crearea problemelor, din motive de plictis.

4) Viaţa nu este o telenovelă

Viaţa nu este o telenovelă şi nu ai nevoie de dramă pentru a o trăi, ai nevoie de linişte şi pace pentru a merge mai departe de fiecare dată. Liniştea este cea care-ţi dă răspunsul la întrebări de fiecare dată, chiar şi în cele mai întunecate situaţii, crede-mă.

Îmi aduc aminte, şi mă doare şi acum inima, de o despărţire în urma căruia am suferit foarte mult şi foarte intens.Am avut plăcerea să

iubesc o persoană foarte specială şi în această relaţie am făcut foarte multe greşeli. Recunosc faptul că totul s-a întâmplat destul de repede, ne cunoşteam din vedere, şi de fiecare dată când o priveam mă pierdeam în privirea ei, în ochii ei albaştri puteam vedea viitorul. Acei ochi albaştri i-am iubit enorm de mult, reprezentau pentru mine totul, dar iată că soarta nu a fost de partea noastră. Încă de la începutul relaţiei am avut sentimente puternice pentru această persoană şi le nutream destul de intens, şi fiecare despărţire de ea o priveam ca pe o tragedie, simţeam dorul destul de puternic în fiece zi. Timpul a trecut uşor-uşor şi sentimentele mele pentru ea creşteau pe zi ce trecea. Vedeam viitorul în privirea ei, vedeam chiar căsătoria, dar ... sentimentul nu a fost reciproc. La început ne-am iubit foarte mult, dragostea noastră era pură şi neatinsă, dar cu timpul... totul s-a schimbat. Am fost avertizat de ea de faptul că nu îi plac persoanele posesive. Dar ea s-a angajat la un restaurant care-i mânca foarte mult timp şi nu reuşeam să ne mai vedem ca în vremurile bune, când era tot timpul a mea, sau cel puţin aşa credeam eu. A fost foarte prinsă în serviciul ei şi după orele de program stătea cu colegii, iar eu nu puteam să adorm dacă nu o ştiam acasă în siguranţă, dar iată că aveam un feeling pentru care îi ceream să mă sune când ajunge acasă. De fapt, ea se îndrăgostise la serviciu de un alt coleg de al ei, şi pentru faptul că eu am creat situaţia de-a fi posesiv şi ea a

mai avut experienţe de acest gen în trecut şi i-au fost foarte neplăcute. Se îndepărtase de mine şi am simţit acest lucru, o vedeam cum nu se

mai implică, cum fiecare cuvânt pe care îl ziceam era nepotrivit pentru ea. Mi-a spus că nu mai vrea să fim împreună cu un pretext, şi nicidecum pentru faptul că a întâlnit pe altcineva. Am fost posesiv cu ea, fără să-mi dau seama şi asta ne-a despărţit. Am suferit enorm de mult după ea, şi mi-am revenit foarte greu, mai aveam un pic şi picam în drepesie, am fost chiar la muchie să fac acest lucru, dar nu l-am făcut. Timpul a trecut şi a vindecat acele răni, dar mi-au rămas totuşi amintirile plăcute din acea relaţie şi relaţia a fost una chiar frumoasă, la început chiar se vedea căsătorită cu mine, dar nu a fost să fie, şi am avut foarte multe lucruri de învăţat cu această ocazie.

Relaţiile cu oamenii din jur ne ajută să înţelegem mai bine cine suntem noi cu adevărat. În relaţiile pe care le ai cu soţul, soţia, şeful, prietenii, bunicii, unchii, verişoarele, ies la suprafaţă anumite laturi ale tale pe care nici nu ştiai că le ai.

Este nevoie de anumite întâmplări pentru a realiza care-ţi sunt slăbiciunile, care sunt punctele tari ale tale, este nevoie de foarte multă atenţie, de detaşare şi de obiectivitate. Poţi cădea foarte uşor ispitei subiectivismului şi este un lucru pe care nu ţi-l doreşti, ai nevoie de motive substanţiale pentru a te cunoaşte aşa cum eşti tu. Ai să descoperi că ai mai multe feţe în diferite situaţii, ai să descoperi că porţi anumite

măşti, în funcţie de persoanele pe care le întâlneşti. Cu o anumită persoană faci mereu glume şi aceasta are impresia că eşti o persoană foarte pozitivă, cu altă persoană cu care te intersectezi la serviciu pari foarte serios şi foarte profesionist, iar cu părinţii tăi pari o persoană foarte simplă, cu bune şi cu rele, toate aceste feţe adunate la un loc creează o singură persoană : tu. Acest tu este format din totalitatea întâmplărilor prin care ai trecut în viaţă şi care te-au întărit, au creat un tu foarte puternic, invincibil, pe care nu-l poate doborâ nimeni niciodată.

5) A face dragoste nu este echivalent cu a face sex

A te culca cu cineva nu înseamnă amor de fiecare dată, te poţi culca cu cineva şi pentru că eşti ispitit de formele fizice apetisante ale acesteia sau o poţi face pentru că ai anumite neîmpliniri la nivelul sufletului şi ai nevoie de o consolare din acest punct de vedere. A face amor nu înseamnă a face sex.

Am mai avut discuţia asta cu mai multe persoane şi am căzut de acord că a face dragoste nu este echivalent cu a face sex. Sunt două lucruri diametral opuse ca şi semnificaţie.

A face dragoste înseamnă a nutri sentimente puternice pentru acea persoană, înseamnă a te uni cu persoana iubită pentru a crea un câmp energetic pozitiv şi sfânt între tine şi ea. A face sex cu cineva înseamna a-ţi satisface nevoile, aşa cum indică şi scara lui Maslow. Una

din nevoile primordiale ale omului este de a face sex, este o latură umană relativ primitivă pe care omul nu o poate controla de multe ori, şi se manifestă mai puternic la bărbaţi decât la femei.Din această pricină bărbaţii înşeală cu sexul, iar femeile înşeală cu dragostea. Aici este diferenţa subtilă. Un bărbat face sex cu altă parteneră pentru a-şi satisface o nevoie primordială, închide ochii şi se întoarce tot la partenera sa pentru care are sentimente puternice în continuare, fără să îi fie influenţate în vreo măsură. O femeie înşeală din dragoste şi când o face o face cu sentimente puternice pentru celălalt bărbat, motiv pentru care în multe cazuri femeile după ce înşeală, schimbă şi partenerul, exact cum am păţit eu.

Vreau să-ţi povestesc în continuare despre o femeie pe care am cunoscut-o în mediul virtual, dar pe care nu am cunoscut-o niciodată în viaţa reală. Avea o viaţă destul de complicată, asta pentru că singură şi-o făcea de această manieră. Avea o familie tare frumoasă şi ţinea cu dinţii de acest echilibru din viaţa ei, dar era ceva în neregulă cu ea. Avea pe lângă viaţa ei privată pe care o cunoştea lumea, o altă viaţă paralelă de care nu ştia absolut nimeni, în afară de mine şi de ea. Eram oarecum confidentul ei, dar nu îmi făcea plăcere să ascult ceea ce avea să-mi spună. Este profesoară de limba şi literatura română, o fire foarte puternică, o femeie independentă, cu un copil şi un soţ foarte dragi, era portretul unei familii împlinite. În viaţa de zi cu zi îi domina pe toţi interlocutorii săi, era foarte notorie pentru felul ei de-a fi puternică şi

dominantă. Însă această latură de familistă convinsă era doar o faţetă pentru că ea în sinea ei era o femeie sensibilă cu multe nevoi, ceea ce

arăta era doar o faţetă din personalitatea ei. În sinea ei era o fire care avea nevoie de multă dragoste, avea nevoie de un bărbat care s-o protejeze, căci în viaţa reală ea era un adevărat lider, dar acest rol nu putea să-l joace tot timpul. Nu te poţi ascunde la nesfârşit, mai devreme sau mai târziu ies la suprafaţă acele laturi ale tale care te reechilibrează. Şi ea avea o altă viaţă, cunoscută doar de ea şi de mine : avea un amant care o domina. Îi plăcea sexul sado-masochist în care ea era dominată de bărbaţii de care se îndrăgostea la propriu. Îi selecta foarte atent şi suferea enorm de fiecare dată când ieşea dintr-o astfel de relaţie. În aceste practici neortodoxe ea era cea dominată, ea era cea protejată. Mi se justifica de fiecare dată spunând că în felul acesta ea se reechilibrează, dar de fapt aceasta era adevărata ei faţa şi nu masca pe care o purta zilnic care nu făcea decât să o îngenuncheze. Atunci când nu eşti autentic, când nu eşti tu însuţi în viaţa ta de zi cu zi, suferi enorm. Atunci când nu scoţi la suprafaţă adevăratele tale calităţi sau când nu eşti lăsat să te exprimi aşa cum simţi tu te simţi captiv.

Totul pare destul de interesant şi totuşi normal în viaţa acestei femei, dar lucrurile nu stăteau atât de simplu. Această femeie avea un copil care avea tot timpul probleme, era mereu bolnav. Nu realizam la acel moment că absolut toate lucrurile rele pe care ea le făcea familiei

sale prin aventurile pe care le avea şi sentimentele pe care le nutrea

pentru oricine altcineva în afară de soţul ei pe care a jurat să-l iubească şi la bine şi la greu, se răsfrângeau asupra sănătăţii fiului ei. Mai tot timpul era cu el prin spitale, drumuri la Bucureşti în mod constant. Soţul ei s-a prins la un moment dat despre elementele de noutate din viaţa ei pentru că nu dorea să se mai culce cu ea şi răspunsul la dilemele sale păreau evidente, doar un orb nu le-ar vedea. Nu mai ştiu exact ce se mai întâmpla cu ea, nu am mai vorbit de mult, dar nu regret nimic, a fost o lecţie de viaţă pe care o iau ca atare, dar prefer să nu am în general contact cu astfel de oameni pentru că nu ai nimic de învăţat de la ei.

Trăim într-o societate bolnavă în care a-ţi înşela partenera sau partenerul pare a fi ceva miraculos, adică tu ai atât de multe şanse miraculoase la alte femei şi eşti un fel de macho? Este oare această direcţia una de urmat pe viitor pentru noi oamenii? Sub nicio formă! Am să dau citire în continuare unui articol de pe site-ul lectiideviata.ro în care am disecat problema adulterului.

Locul unde eu şi soţia mea aveam să împărtăşim clipe l-am pierdut, în sensul ca nu ne mai putem muta acolo, dar de data asta sunt pozitiv că s-a întamplat exact ceea ce trebuia şi nu mai forţez lucrurile. Lucrurile lăsate în voia lor, care nu sunt forţate, sunt mai bune, pentru că nu mai aduc efecte secundare, cum ar fi furia sau durerile de cap. Nevrând să avem dureri de cap, am hotărât împreună să căutăm un alt

loc, deşi deja ne făcusem multe planuri în acest sens, ne alesesem chiar şi o pisicuţă pe care sa o creştem. Dar, cum viaţa e formată din suişuri şi coborâşuri, luăm toate lucrurile ca atare şi nu mai luam viaţa atât de în serios, ne dăm seama că există pe lumea aceasta destule probleme în legatură cu care să ne facem griji, acest lucru pare chiar banal dacă îl confruntăm.

În timp ce îţi scriu aceste rânduri, am televizorul părinţilor deschis în sufragerie pe Antena 1, şi de la începutul săptămânii în prim plan este promovat un lucru foarte odios şi dezgustător : viaţa lui Nicolae Guţă, un om care a comis şi comite în continuare adulter, lucru cu care se mândreşte şi îl ia ca pe un trofeu al personalităţii sale.

Adulterul este un păcat, cu siguranţă, şi din punctul meu de vedere, aduce doar neplăceri, atât pe termen scurt, cât şi pe termen lung. Adulterul este desigur la îndemâna oricui, şi chiar oricine poate face acest lucru, fiecare are însă motivele sale, diferite de altfel. Unii bărbaţi au fantezii sexuale pe care nu le văd punându-le în practică cu soţia, alţi bărbaţi îl privesc ca pe un act de `macho` şi măsoară femeile în numere, unele femei o fac pentru că nu mai găsesc dragostea acasă, iar alte femei o fac pentru că le place sexul. Motivele mai pot fi şi altele şi sunt sigur că unii pur şi simplu o fac, fără niciun motiv anume.
Recunosc că nu am fost un sfânt la viaţa mea şi am făcut şi eu acest lucru, având un motiv sau nu întemeiat, dar un lucru ştiu sigur : nu sunt

mândru că l-am făcut. Recunosc că nu eram logodit sau căsătorit în acea perioadă şi relaţia mea stabilă era una de prietenie, dar a fost cu

siguranţă un act necugetat, şi să spunem că persoana nu a ştiut niciodată acest lucru, dar conştiinţa mi-a rămas încărcată.

Acum te întreb pe tine respectuos, ai făcut acest lucru sau măcar te-ai gândit la el?

Desigur, societatea modernă e plină de sex, peste tot se vinde sex, se vinde chiar ca pâinea caldă. Sexualitatea a fost înţeleasă în mod greşit, iar filmele pentru adulţi strică destul de multe lucruri, arătând şi punând în valoare anumite scenarii prea puţin probabile în practică, întrucât nicio persoană normală din punct de vedere psihic nu ar trebui să le facă, dar cei care se uită primesc idei noi de a-şi explora sexualitatea. Este totuşi un subiect destul de lung din acest unghi, aşa că am să trec puţin prin istoria acestui fenomen inutil numit adulter.

În Biblie, Proverbe 6,20 spune : „Fiul meu, păzeşte sfaturile tatălui tău şi nu lepăda învăţătura mamei tale: leagă-le necurmat la inimă, atârnă-le de gât. Ele te vor conduce în mersul tău, te vor păzi la culcare şi îţi vor vorbi la deşteptare. Căci porunca este o candelă, învăţătura este o lumină, iar îndemnul şi mustrarea sunt calea vieţii.

Ele te vor feri de femeia cea rea, de limba ademenitoare a celei străine. N-o pofti în inima ta pentru frumuseţea ei şi nu te lăsa ademenit de

pleoapele ei.
Căci pentru o femeie prostituată, omul ajunge de nu mai rămâne decât cu o bucată de pâine, şi soţia altuia vânează sufletul scump.
Poate cineva să ia foc în sân, fără să i se aprindă hainele?
Sau poate merge cineva pe cărbuni aprinşi, fără să-i ardă picioarele?
Tot aşa este şi cel care intră la soţia aproapelui său : oricine se atinge de ea nu va fi nevinovat.
Hoţul nu este dispreţuit când fură ca să-şi potolească foamea, când este flămând; şi, dacă este prins, trebuie să dea înapoi înşeptit, să dea chiar tot ce are în casă.
Dar cel ce comite adulter cu o femeie, este un om fără minte, sigur îşi pierde viaţa cine face aşa.
Nu va avea decât răni şi ruşine, şi, dispreţul nu i se va şterge.
Căci gelozia înfurie pe un bărbat şi el n-are milă în ziua răzbunării; nu se uită la niciun preţ de răscumparare şi nu se lasă înduplecat nici chiar dacă ţi-ai înmulţi darurile."
Acestea sunt cuvintele lui Dumnezeu, şi noi, ca fii ai săi, ar trebui să-i ascultăm sfaturile. Această cale este una înşelătoare, şi pentru o plăcere de moment, este posibil să plăteşti toată viaţa. Pe lângă faptul că poţi fi prins şi familia ta se poate destrăma, le poţi ruina viaţa copiilor tăi şi viaţa ta, dar şi a soţiei, ba chiar şi a amantei. Poţi ajunge de la extaz la

agonie făcând un simplu pas greşit.

Gândeşte-te de două ori înainte de-a face asta. Gândeşte-te foarte bine

care sunt motivele pentru care tu renunţi la dragostea vieţii tale pentru un străin, ba, mai mult, te poţi pricopsi şi cu o boală venerică. Deci, fii înţelept şi calculează la rece faptul că nu merită atenţia ta nimeni altcineva decât familia ta şi pentru ea trebuie să treci peste toate tenţatiile şi ispitele. :-)

Şi după un timp, omul învaţă că, dacă e prea multă,
până şi căldura cea dătătoare de viaţă a soarelui arde şi calcinează.

Astfel încât începe să-şi planteze propria gradină

şi-şi împodobeşte propriul suflet,

în loc să mai aştepte ca altcineva să-i aducă flori.

Şi învaţă că, într-adevar, poate suporta. Că într-adevăr are forţă.
Că într-adevar este valoros,

şi omul învaţă şi învaţă... şi cu fiecare zi, învaţă.

1) **Raţionalizează în tot ceea ce întreprinzi**

Orice lucru în plus produce un surplus. Orice lucru care este prea mult, strică. Aşa cum spunea şi Lao Tzu, dacă paharul este plin, nu mai turna. Dacă vei continua să tot torni în el, va da pe afară. Acest principiu l-am experimentat pe pielea mea recent. În luna februarie a anului 2014 am avut o cădere, un climax al emoţiilor pe care le acumulasem în ultima vreme. Le-am adunat fără ştiinţă, parcă

simţeam că se adună, dar nu am luat nicio măsură în această direcţie, am mers pur şi simplu mai departe, crezând că nu am

limite. Când te crezi mai presus decât ce este omeneşte posibil cazi, şi atunci când cazi de sus, simţi mai tare durerea decât dacă ai fi căzut de la o înălţime normală, ca orice om. Odată cu excesele vin şi pierderile. Odată cu mari câştiguri, vin mari pierderi. Este ca o roată care se învârte şi gravitează în jurul vieţii tale. Se învârte, acum ai, acum nu ai, acum eşti, acum nu mai eşti. Niciodată nu ai de unde şti când se poate întâmpla ceva anume, totul este cu siguranţă imprevizibil în această frumoasă viaţă. Câteodata pare atât de grea, câteodată pare atât de frumoasă. Nu ai putea să o apreciezi dacă ar fi tot timpul roz, mai ai nevoie şi de perioade gri în care să resimţi greul.

Întrebarea fundamentală în acest caz este : care sunt limitele tale?

Nu e ca şi cum sunt măsurabile. Limitele tale ţi le poţi testa prin greutatea pe care o simţi pe umerii tăi, sau aşa cum se zice în tradiţia românească : cât poţi duce? Este în datoria ta genetică să îţi testezi limitele, dar atunci când o faci, te rog să o faci cu cea mai mare prudenţă posibilă. Este o linie fină între bine şi rău. Fii întotdeauna în echilibru, pune totul în balanţă. Atunci când ai mult, oferă, pentru că atunci când nu vei mai avea, ţi se va oferi înapoi. O singură

condiţie aici : dacă dai, să dai dezinteresat. Dacă nu dai dezinteresat, vei primi la fel, pe interes, înapoi, sau poate nu vei mai primi nimic.

Balanţa se înclină spre deloc dacă o faci pentru fală, aşa cum a făcut Gigi Becali, a făcut multe acte de caritate, dar s-a afişat. Şi aşa cum ştii, lauda de sine nu miroase a bine. Lasă-i pe alţii să te laude şi nu te umfla în pene când o faci, nu eşti nici primul, nici ultimul care vei face acte de caritate. Mai există, de asemenea, încă o condiţie fundamentală pentru momentul în care oferi : fă-o din toată fiinţa ta pentru binele suprem al persoanei pentru care o faci. Nu o face din obligaţie pentru că o faci în zadar. O faci degeaba şi nu are niciun efect, acea faptă a ta nu-şi va atinge ţelul, nu va ajunge din plin la persoana care are nevoie.

Înainte de a face o faptă bună, înainte să sari în ajutor, trebuie să mai faci o ultimă verificare : prin fapta ta să nu produci un rău mai mare persoanei pe care o ajuţi. Pe o persoană care se află la limita subzistenţei nu o ajuţi oferindu-i mereu bani, ai putea-o ajuta prin găsirea unui job, de exemplu. Nu-i da peşte, învaţ-o să pescuiască.

Sună mai bine aşa. ☺

Cu fiecare zi în parte învaţă lucruri noi, ştiu că ai tendinţa să te rutinezi, dar rutina îţi distruge sufletul, te distruge pe dinăuntru. Uneori este nevoie de ea, dar prea mult din ceva te poate face un sclav, un dependent. Dependenţa de lucruri crează mici găuri negre

în universul tău, dacă eşti absorbit de ele, îţi vinzi sufletul lor. Fereşte-te de pasiuni intense, fereşte-te de ce este prea mult, alege să creezi un echilibru în absolut fiecare gând, vorbă şi faptă.

2) **Viitorul este la fel de sigur precum pretinzi tu că este**

Viitorul înseamnă ceea ce se va întâmpla în imediata perioadă celei prezente, şi este incert. Nu-l poţi prevede, poţi doar presupune că va fi într-un anumit fel în funcţie de experienţele trecute pe care le-ai avut. Viitorul înseamnă şi asumarea responsabilităţii legate de faptele tale prezente. Nu poţi prezice viitorul, dar eşti conştient că acţiunile tale prezente vor avea un efect. De multe ori, acest efect poate fi prevăzut în funcţie de experienţa de viaţă pe care o ai, dar nu este o garanţie că aşa se va întâmpla. Viitorul este nesigur, dar faptele tale prezente nu trebuie să fie de aşa natură. Faptele tale trebuie să fie extrem de sigure şi precise, pentru că fiecare acţiune pe care o faci va avea o consecinţă şi este în datoria ta să ai grijă ca acea acţiune să fie una pozitivă. Trebuie să aduni cât mai multe acţiuni pozitive pentru a-ţi încărca karma pozitivă, pentru că mai devreme sau mai târziu în caz contrar, karma ta încărcată să-ţi aducă înapoi bucurii şi satisfacţii şi nicidecum păreri de rău sau situaţii conflictuale. Trebuie să fii conştient clipă de clipă că tot ce faci se întoarce împotriva ta mai devreme sau mai târziu, este simplu, este teoria cauzei şi a efectului. Această teorie este pusă în practică de

karmă, aşa că trebuie să îţi asumi tot ceea ce întreprinzi şi să te asiguri că este ceva bun, util, făcut din altruism.

Dalai Lama spune în cartea „Calea Budismului Tibetan" că starea supremă de dobândire a fericirii şi de descotorosire de suferinţă este de a aspira către starea de Buddha. Starea de Buddha presupune ajutorarea tuturor fiinţelor simţitoare. Toate practicile (acţiunile) unui aspirant pot fi incluse în cele Şase Perfecţiuni.

1) **Prima vizează dăruirea**, despre care un text sacru spune :
   Dăruirea este bijuteria care îndeplineşte dorinţe şi împlineşte speranţele oamenilor
   Cea mai bună sabie cu care tai nodul avariţiei,
   O faptă de Bodhisattva (aspirant la starea de Buddha) care dă naştere curajului nestăpânit,
   Şi răspândeşte faima omului în toate cele zece direcţii.
   Ştiind asta, înţeleptul urmează calea cea dreaptă
   Dăruindu-şi complet trupul, bunurile şi virtuţile
   Aşa a făcut sfântul şi veneratul meu dascăl
   Iar eu, care caut eliberare (de suferinţă), voi face la fel.
   Dalai Lama spune că atunci când luăm hotărârea de a dărui trebuie să o luăm uşor, de la daruri mici şi apoi treptat să ne extindem orizonturile. Făcând acest pas, trebuie să fim în stare să renunţăm la propriile noastre trupuri (plăcerile ce vin inerent

acestora), la toate lucrurile materiale dobândite, în beneficiul celorlalte fiinţe simţitoare.

Această dăruire îmbracă mai multe forme : *dăruirea învăţăturii*, exact ceea ce fac eu scriind această carte, ajutorul material dat câinilor, cerşetorilor, pisicilor, păsărilor, etc.

Dăruirea unui sfat bun, a înţelepciunii reprezintă dăruirea Dharmei, atunci ne dăruim cel mai de preţ lucru cu putinţă : cunoaşterea, care este mai importantă decât toate. Învăţându-i pe alţii ne învăţăm pe noi înşine şi ambele părţi au de câştigat. Mulţi oameni dăruiesc acest lucru fiind profesori, poliţişti, medici, motiv pentru care aceste meserii se spune că sunt de o onoare deosebită.

2) A doua perfecţiune vizează etica

Textul sacru spune următoarele :

Conduita etică este apa care curăţă petele faptelor greşite,

Şi lumina lunii care risipeşte chinul fierbinte al sentimentelor perturbatoare

Glorioasă precum muntele Meru între munţii din cele nouă state,

Puterea ei subjugă toate fiinţele, fără a le ameninţa.

Cunoscând această pavăză, trebuie să apărăm ca pe ochii din cap,

Regulile de conduită cărora le suntem devotaţi,

Aşa a făcut sfântul şi veneratul meu dascăl,

Iar eu, care caut eliberarea, voi face la fel.

Modul prin care noi ne abţinem de la fapte impure şi greşite trebuie învins prin cunoaşterea, mai întâi, a faptelor care reprezintă greşeli. Pentru a dobândi această aptitudine sacră trebuie să intervină cunoaşterea, discernerea binelui de rău. Trebuie să ştii mai întâi de ce să te fereşti pentru a putea dobândi fericirea. Necunoscând lucrurile de care te fereşti te poate duce din nou la tipare de gândire şi comportament negativ. Există şi situaţii în care deşi cunoşti care sunt acţiunile negative, totuşi te angrenezi în ele, te laşi pradă ispitei, datorită identificării cu mintea. Eliberarea de identificare cu mintea este cel mai nobil mod de-a face faţă ispitelor cu care te confrunţi zi de zi.

Un alt mod în care apar greşelile, spune Dalai Lama, este nepăsarea sau indiferenţa. Deşi vezi că acţiunile sau gândurile tale sunt perturbatoare, îţi aduc un grad de disconfort tu continui să persişti în greşeală, nepăsându-ţi de efectele acestor acţiuni sau mai bine zis inacţiuni. Deşi eşti conştient de faptul că urmărind, de exemplu, ştirile de la ora 5 îţi încarcă subconştientul cu lucruri şi tipare negative de gândire, totuşi continui să te uiţi, de dragul de-a avea subiecte de conversaţie la serviciu sau sub pretextul de a fi

cunoscător al realităţii în care trăieşti. Trebuie să fii foarte selectiv în aceste practici, în mod special în prezenţa copiilor care sunt foarte influenţabili la vârste proaspete. Aşa că mare grijă ce le serveşti copiilor, pentru că e posibil să le naşti frici care nici nu se manifestă în prima parte a tinereţii, dar pot rămâne afectaţi la vârste mai înaintate. Tot ştirile le formează copiilor, dar şi ţie convingerile despre viaţă, iar o viaţă trăită în frică şi teroare că ar putea să li se întâmple ceva rău în orice clipă nu este o viaţă fericită.

Recunosc că nu am fost niciodată amator de ştiri, toată viaţa mea m-am ferit de acest lucru, pentru că nu suportam să văd oamenii în suferinţă. Întotdeauna i-am pus pe ceilalţi pe primul loc, şi am renunţat la egoism. În orice conversaţie pe care mă auzi că o iniţiez încep cu persoana cealaltă şi nu cu mine. Nu mi-a plăcut niciodată să am un monolog atunci când ies la o discuţie siropoasă cu prietenii. Încerc să practic întotdeauna etica în privinţa lucrurilor cu care mă confrunt în viaţa de zi cu zi, le pun sub vizorul multiplelor sale avantaje. Trebuie să gândeşti foarte multe un lucru înainte de a te ancora în el, să încerci să-i observi plusurile şi minusurile. Dar această practică deja se întrepătrunde cu următoarea practică regăsită în vechile scrieri budiste, şi anume, practica răbdării.

3) Practica răbdării

Răbdarea este cel mai fin giuvaier al celui puternic

Şi cea mai bună armă care biciueşte sentimentele perturbatoare.

Este garuda, şarpele furiei duşmanului

Şi un scut puternic împotriva săgeţilor cuvintelor grele.

Ştiind asta, deprinde-te întru totul cu armura tare a supremei răbdări.

Aşa a făcut sfântul şi veneratul meu dascăl,

Iar eu, care caut eliberarea, voi face la fel.

Despre răbdare s-a vorbit foarte mult încă din cele mai îndepărtate timpuri, şi iată că acest lucru este prins şi în străvechile scrieri. Se spune că răbdarea este mama înţelepciunii. Răbdarea este o armură pe care tu ţi-o pui înainte de a practica absolut orice, şi oricine este înarmat cu această practică este o persoană extrem de puternică. Răbdarea te scapă de cele mai multe ori de sentimentele care sunt perturbatoare şi totodată trecătoare în viaţa ta. Oricât ai fi de posomorât sau prostdispus trebuie să fii conştient de faptul că nimic nu durează o veşnicie, totul este impermanent. Fiecare sentiment negativ care-ţi umblă prin minte şi îţi afectează corpul la nivel fizic sau subtil nu este pentru totdeauna. Cel care a înţeles asta şi şi-a

asumat practica răbdării poate fi considerat un ilustru om şi cei care primesc în viaţa lor identitatea răbdării capătă forţe de neimaginat.

Recunosc faptul că practica răbdării nu este o practică tocmai familiară mie, obişnuiesc să mă încânt foarte mult în viaţa de zi cu zi, în sensul că nu reuşesc de fiecare dată să am răbdare. Vreau să schimb acest lucru şi vreau să-i dau timpului răbdare. În anumite segmente din viaţa mea am dat dovada de răbdare şi recunosc din nou că nu a fost uşor. Am învăţat aproape toată viaţa mea, am deja 19 ani din viaţa mea, adică jumătate din existenţa mea de până acum, şi de abia acum încep să culeg roadele acestei practici în domeniul meu, în sensul că lucrez exact în domeniul pentru care mi-am dat silinţa în toţi aceşti ani. Răbdarea te pune la încercare, te face să vrei să renunţi la un moment dat şi laşi baltă tot, răbdarea este cu două feţe : te pune la încercare, îţi pune sufletul în joc, dar trebuie să nu ţi-l vinzi pentru nimic în lume, trebuie să păstrezi în tine mereu cele mai nobile sentimente, indiferent cât eşti de supus grelelor încercări. Dacă reuşeşti să dobândeşti acest har vei reveni pe drumul desăvârşirii ca fiinţă umană şi vei avea de partea ta cel mai mare aliat în lupta cu sentimentele perturbatoare care-ţi distrag atenţia de la lucrurile cu adevărat importante în viaţă.

Mereu am fost pus la încercare la capitolul răbdare şi am câştigat uneori, alteori am pierdut, dar dacă trag linie, pot spune cu mâna pe

inimă că am pierdut. Am momente când nu reuşesc să combat această stare de exaltare la ispitele vieţii. Mă încântă anumite lucruri

care par a fi geniale pe moment, dar pe termen lung sunt covârşitoare. Această luptă a răbdării este, de fapt, lupta cu tine însuţi. Dar, în fond, nu-mi place gândul că trebuie să lupt cu mine însumi, ci trebuie mai degrabă să fiu întrutotul atent la nevoile mele, dar trebuie în acelaşi timp să-mi disciplinez nevoile primare de nevoile spirituale. Nevoile spirituale sunt cele care-mi aduc fericirea pe termen lung, iar nevoile primare sunt cele care aduc satisfacţii scurte şi trecătoare. Am nevoie să înţeleg care sunt aceste satisfacţii şi am nevoie să mă contopesc nevoilor mele spirituale pentru a mă salva de mine însumi, căci lupta cea mai grea este cu sinele. Orgoliul este cel care mă pune la încercare prin lupta cu răbdarea, dar realizez faptul că nu trebuie să mă lupt deloc cu mine, pentru că ego-ul nu sunt eu, nevoile imediate sunt fabricate de către el şi nu de către spiritul meu care va dăinui pe veşnicie. Nu sunt deloc de acord odată ajuns la vârsta de 28 de ani că timpul trece repede şi trebuie să strângi pumnul pentru a-l prinde. Nu-l vei putea prinde niciodată prin grabă, ci prin ascultare profundă la nivel subtil al adevăratelor tale aspiraţii care stau ascunse bine, iar datoria ta este să le scoţi afară din matcă pentru a le putea acoperi, dar pentru acest lucru ai nevoie întotdeauna de răbdare. Odată cucerit maratonul cu răbdarea, conştientizezi faptul că ai făcut un alt pas către adevărata ta esenţă şi

adevărata ta cale pentru a fi un discipol a lui Buddha sau un fiu al lui Dumnezeu.

Dalai Lama spune că învăţătura sacră legată de răbdare îşi are rădăcinile în compasiune, iar opusul compasiunii este ura, furia. Antidotul suprem pentru ură este răbdarea. De aceea, practica răbdării este foarte importantă pentru sufletul uman. Răbdarea presupune să înduri loviturile şi jignirile, să accepţi cu stoicism suferinţa şi să fii încredinţat de tăria practicii dharma.
Cel mai mare obstacol de care m-am lovit de-a lungul vieţii în însuşirea răbdării este în situaţia când cineva m-a rănit. Cuvintele sunt cele mai mari distrugătoare de suflete şi de spirite. Când cineva te jigneşte, îţi aduce ofense, dar în acelaşi timp loveşte un lucru inexistent : orgoliul, sinele fals.

Recunosc că lipsa răbdării mele în situaţia când cineva m-a jignit a fost destul de limitată, pentru că întotdeauna am dat curs sau replică celor care mi-au adus insulte, dar am realizat cu timpul faptul că atunci când cineva îţi adresează cuvinte nepotrivite şi le adresează de fapt lui însuşi, pentru că nu are pentru mine nicio importanţă ce părere are acea persoană legată de mine. Pentru mine cea mai importantă părere este al lui Dumnezeu. Faţă de el am cea mai mare datorie morală să fac bine şi să împiedic să se întâmple răul.

Practica răbdării este suprema podoabă a celor puternici.

Nu am reuşit de foarte multe ori, dar secretul este să zâmbeşti în continuare atunci când eşti insultat, pentru că vei veni cu acest element surpriză. Nimeni nu se aşteaptă ca tu să zâmbeşti la jigniri, antidotul urii este răbdarea. Dacă dovedeşti tărie de caracter prin răbdare, vei învinge insultele, vei că eşti mai presus de ele, şi vei da dovadă de înţelepciune pentru că realizezi că părerea celorlalţi pentru tine nu contează deloc. Dacă vei domina furia, ţi-ai dominat orgoliul şi ai reuşit să capeţi înţelepciunea supremă : triumful asupra orgoliului.

Dominarea furiei reprezintă dobândirea calmului prin răbdare şi o minte calmă înseamnă claritate şi viziune.

Îmi aduc aminte de o întâmplare în care am reuşit să-mi domin orgoliul. Eram elev şi am fost pus într-o situaţie neplăcută de către unul din colegii de cameră. Am fost insultat de faţă cu toată lumea şi mi s-a adus în mod clar o înjurătură la adresa mea. În mintea mea în acel moment s-au conturat mai multe scenarii : acela de a răspunde prin violenţă verbală, acela de a răspunde prin violenţă fizică, acela de a da o replică asemănătoare şi ultimul a fost acela de a răspunde voalat pe un ton decent. Am preferat să răspund voalat pe un ton decent şi nu am vrut să demonstrez nimic prin asta nimănui, ci am vrut să-mi demonstrez mie că părerea lui şi cuvintele

lui nu mă dor şi nu au absolut niciun efect asupra mea. Ştiu foarte bine ce capacităţi am şi Dumnezeu ştie, de asemenea, acest lucru, şi faptul că cineva dă o replică jignitoare la adresa mea, nu a avut nicio importanţă asupra mea. Am luat decizia cea mai corectă şi chiar am fost felicitat la final că nu am răspuns cu aceeaşi monedă, victoria asupra propriului eu este întotdeauna un motiv de celebrare pentru mine.

Cea de-a patra practică care urmează la rând este cea a efortului.

4) Practica efortului

Înarmate cu efortul perseverent şi neclintit,
Cunoaşterea scripturilor şi introspecţia cresc precum luna
Toate activităţile tale vor capăta sens şi vei sfârşi cu bine tot ceea ce ai început
Ştiind asta, toţi Bodhisattva se străduiesc
Să depună eforturi considerabile, care risipesc toată lenea
Aşa a făcut sfântul şi veneratul meu dascăl,
Iar eu, care caut eliberarea, voi face la fel.

Dalai Lama a vrut să spună prin „eforturi" genul de efort în vederea obţinerii de calităţi. Eforturile trebuie să fie line şi constante. Există tentaţia de a face eforturi mari pe timp scurt, pentru ca apoi să revii la starea normală. Eforturile pentru dobândirea de calităţi trebuie să le faci prin perpetuarea constantă şi inserarea acestora în viaţa ta de

zi cu zi, pas cu pas. Aşadar, Dalai Lama şi ceilalţi oameni din istorie care au reuşit, au reuşit prin crearea unui stil de viaţă în ceea ce şi-

au propus. Dacă şi-au propus să facă un anumit lucru, au depus eforturi mari pe termen scurt de-a lungul unei zile şi nu eforturi mari pe termen scurt în zile puţine. Dacă vrei să îţi schimbi viaţa la un anumit punct în viaţa ta trebuie să-ţi creezi obiceiuri sănătoase, dar pe care să le ataşezi rutinei zilnice. Spre exemplu, eu mi-am făcut din scris un obicei zilnic şi nu scriu toată ziua, sunt suficiente maxim două ore. Dacă scriu două ore pe zi timp de câteva luni de zile însumez cap la cap o carte. ☺ Apuc să diger acea carte, apuc să trăiesc conceptele pe care le găsesc utile, apuc să rumeg acea informaţie pe care o promovez, iar la sfârşit va ieşi ceva inedit.

Eforturile pe care le depun în scrierea cărţii de faţă sunt prin paşi mici de-a lungul unei perioade lungi de timp, astfel că materialul final este unul de calitate, şi nu o cantitate mare fără niciun sens sau noimă.

Sunt de părere că eforturile pe care le faci în viaţa ta de zi cu zi nu trebuie să fie forţate, ci trebuie lăsate, aşa cum zic marii maeştri, să curgă precum un râu, încet şi sigur.

Fii cu băgare de seamă ca orice activitate pe care o întreprinzi, orice efort pentru a genera noi calităţi în personalitatea ta sau a genera fericire familiei tale să fie făcute pas cu pas.

Un drum de un milion de mile începe, desigur cu prima milă.

Din această pricină, atunci când porneşti la drum întotdeauna vei începe cu prima milă. Trebuie doar să ai curajul de-a face primul pas, apoi să laşi totul să curgă lin, şi vei vedea cum totul se va lega precum un domino, totul se va aşeza precum piesele de puzzle. Lucruri cu adevărat măreţe sau făcut prin eforturi, dar nu prin eforturi de peste noapte, ci prin eforturi de-a lungul unei perioade mai mari de timp.

Aceste noţiuni mă fac să-mi aduc minte de perioada în care m-am pregătit pentru admitere. Eram un proaspăt absolvent al Facultăţii de Drept cu vise măreţe, îmi doream (şi încă îmi doresc) să cuceresc lumea, să fac dreptate în jurul meu, să fac din lumea din jur o lume justă. Pentru acest lucru aveam nevoie să fiu admis. Înainte de-a face acest prim pas, m-am testat. Am dat un test grilă din materia care urma să o mănânc pe pâine mai târziu, am fost să alerg pe stadion, am văzut în ce stadiu sunt, mi-am programat următoarea perioadă pas cu pas, pentru ca într-un final să fiu pregătit pentru unul din examenele cele mai importante din viaţa mea. Pentru început eram foarte slab pregătit, atât pe partea teoretică, cât şi pe partea practică. Au urmat luni foarte lungi în care mi-am făcut din acel examen un scop în viaţă, motiv pentru care mi-am creat un stil de viaţă de aşa natură să-mi permită să intru cu brio. Lunile care s-

au scurs de la absolvirea facultăţii, nu foarte multe, s-au scurs foarte frumos, aveam un programat prestabilit în care nu trecea zi în care să nu alerg, să studiez abordarea alergării din punctul de vedere al profesioniştilor în domeniu, până la partea teoretică unde am studiat atât individual, cât şi în grup, dar şi pregătire cu un profesor. Am apelat, iată la oameni care aveau vaste cunoştinţe în domeniu.

Astfel, dacă vrei să dobândeşti anumite calităţi sau vrei să fii admis într-o anumită instituţie, trebuie să te înconjori de oameni care sunt erudiţi sau specialişti în domeniul respectiv. Întotdeauna vor fi alţii mai avansaţi ca tine, dar la un moment dat trebuie să laşi orgoliul deoparte şi să afli în ce stadiu te afli pentru a şti cam de cât timp ai avea nevoie pentru a ajunge la un nivel superior. Timpul trebuie să fie totuşi unul destul de îndelungat pentru ca lucrurile pe care tu le înveţi noi să se sedimenteze, să se aşeze în aşa manieră încât să rămâi cu ele şi după examene sau teste.

Aşa cum am zis şi în cartea „Legile Vieţii" acordă-i timpului timp.

5) Meditaţia asupra concentrării

Această meditaţie este precum un rege care controlează mintea.

„Concentrarea este ca un rege care stăpâneşte mintea,

De îndată ce este înscăunat, el rămâne nemişcat, precum regele munţilor.

Când este folosit corect, el atrage toate lucrurile virtuoase
Şi aduce marea fericire a trupului şi minţii flexibile.

Ştiind asta, puternicii maeştrii Yoga practică fără răgaz
Stabilizarea meditativă, care înfrânge toate ispitele
duşmănoase.
Aşa a făcut sfântul şi veneratul meu dascăl,
Iar eu, care caut eliberarea, voi face la fel."

Aşa cum am spus de nenumărate ori, oamenii, adică noi, suntem controlaţi de mintea noastră, minte care este dominată de sentimente perturbatoare. Aşadar, ne angajăm zilnic în activităţi negative prin gândurile, ideile negre pe care le avem şi le promovăm.
Prin stare meditativă se urmăreşte următorul lucru : să nu mai laşi mintea să te controleze pe tine, ci să controlezi tu mintea. ☺

Dacă am putea să generăm concentrarea în stare pură de meditaţie, am putea să cultivăm idei pozitive, în detrimentul celor negative.Mintea profită de distragerile noastre de atenţie, care au loc atunci când ne gândim prea mult la lucrurile cotidiene sau în general la lucrurile minore. Mintea profită de absolut orice slăbiciune omenească. Oamenii care sunt cadraţi prea mult în minte au un handicap, sunt sclavii ei şi deci sunt sclavii simţămintelor negative. Mintea este ca un rollercoaster,

te face să te crezi regele propriului tău organism, dar atunci când ai nevoie de ea mai mult, te duci în jos, ca un montagne-russe.

Te duci în jos atunci când îţi bazezi raţionamentul, conştiinţa şi logica pe capacităţile ei. De fapt, mintea te minte tot timpul fără ca tu măcar să-ţi dai seama.

Aşa cum zice si sanctitatea sa Dalai Lama, atunci când avem un vis neplăcut şi ne trezim, încă mai trăim cu acele senzaţii provocate de vise. În stare de visare, conştiinţa se dizolvă şi astfel se creează premisele necesare ca mintea să ne controleze starea de spirit.

Concentrarea este numită regele minţii.Trebuie să obţinem o stare meditativă echilibrată la care putem ajunge, bineînţeles prin meditaţie. Aş recomanda meditaţia dirijată de un maestru, pentru că una făcută pur speculativ sau amatoricesc aduce cu sine necazuri foarte mari la nivel subtil. Marii yoghini se bazează pe concentrare pe care o obţin prin meditaţie şi pot să triumfe ispitele şi capcanele minţii. Concentrarea ne face şi să învingem cel mai de temut duşman *: lenea*.

Mulţi oameni pe această planetă suferă de sindromul lenei, neştiind că lenea este prin definiţie din punct de vedere religios, un păcat. Da, poate nu te aşteptai la acest lucru, dar atunci când îmbrăţişezi sentimentul de lene, faci un păcat, şi în niciun caz nu ai creea un exemplu bun pentru cei din jurul tău.

Ei, bine, astăzi să zicem că este duminică, te poţi odihni, dar nu în deplină lene sau din lene, ci din respect total pentru Creatorul tău, Dumnezeu. Fii profund recunoscător, du-te la biserică, roagă-te pentru tine, roagă-te pentru cei dragi ţie, roagă-te pentru ţara ta, roagă-te pentru omenire, spune în gând Domnului toate păsurile tale, şi binecuvântează această zi prin relaxare profundă şi respect Lui.

În **Proverbe 6** din Biblie scrie următoarele lucruri despre lene : "Du-te la furnică, uită-te la căile ei şi fii înţelept. Ea n-are nici căpetenie, nici supraveghetor, nici stăpân; totuşi, îşi pregăteste hrana vara şi strânge provizii în timpul secerişului. Până când vei sta culcat leneşule? Când te vei scula din somnul tău? Să mai dormi puţin, să mai aţipeşti puţin, să mai încrucişezi puţin mâinile ca să dormi!... Şi sărăcia vine peste tine, şi lipsa, ca un om înarmat."

Nicolae Iorga spunea despre lene că i-ar fi lene să fie leneş. :-)

Iată nişte lucruri extrem de importante pe care le subliniază cuvântul Domnului, care trebuie să le analizăm îndeaproape şi a ni le însuşi, pentru a fi în deplină armonie cu el.

1) Fii ca o furnică şi urmează-i calea

Cu toţii ştim despre furnici că sunt extrem de harnice şi mai presus de toate, extrem de unite, lucru pe care nu îl vezi în societatea modernă. Furnicile lucrează mult, dar împreună, conştientizează că numai **unite** pot face lucruri **mareţe**. Societatea din ziua de azi **nu te învaţă** să fii unit, ci tendinţa generală este de **separare**, conceptul de familie adoptă mai mult formula de **egoism** faţă de interesele generale ale societăţii şi socializării, şi pune accent pe interesele familiei în sine. Secretul este de-a pune în **balanţă** cele două concepte şi a alege **calea de mijloc**, adică a ţine şi la familie, dar a te interesa ca activităţile pe care le faci să fie şi în interesul societăţii.

Socializarea trebuie să fie una practică, în sensul de-a pune osul la treabă pentru a face lucruri măreţe împreună şi nu numai la şpriţuri şi nopţi pierdute în club, acestea sunt doar mijloace **de a**

uita calea ta spre evoluţia spirituală.

De asemenea, un lucru extrem de important care nu se practică în niciun caz în societatea modernă este acela de-a **strânge bani vara**. Tendinţa societăţii, din nou, este total opusă, lumea îşi ia concediu vara şi cheltuie cât mai mulţi bani. Deci, tendinţa societăţii, influenţată de mass-media, desigur, este de-a cheltui în exces vara şi de a te tenta prin nenumărate lucruri. Fii înţelept şi adoptă o atitudine disciplinată în acest sens, mergând în sens opus faţă de ce eşti învăţat la televizor. Vara nu înseamnă numai distracţie şi soare, ci şi momentul când ar trebui să te gândeşti la ce vei face la iarnă cu resursele din vară.

2) Trezeşte-te din pat când deschizi ochii

În ultima parte a pasajului din proverbe face referire tot la lene, dar din punct de vedere al **somnului**. Câţi dintre noi nu vrem să mai dormim, dacă se poate şi un minut, să avem somnul mai dulce, pentru că, nu-i aşa, dimineaţa-i somnul mai duce decât oricând, spre zorii dimineţii. Iată că Dumnezeu ne spune că

dormitul îndelungat, mai mult decât este dat în mod firesc este

un act de lene, care trebuie evitat.

Fii înţelept şi de această dată şi ia în serios cuvântul Domnului, care te învaţă calea spre prosperitate. Poţi atinge abundenţa numai dacă eviţi să fii leneş. În timpul cât ai mai închis ochii pentru câteva minute puteai face lucruri cât se poate de importante, de exemplu : poţi scrie 10 minute la o carte pe zi (în jumătate de an scrii o carte), poţi să faci 10 minute de meditaţie care te va ajuta pe parcursul zilei enorm, poţi să te rogi divinităţii pentru a avea o zi bună, 10 minute poţi să-i foloseşti să faci nişte exerciţii fizice care îţi va ajuta metabolismul şi îţi va creşte sănătatea.

Iată că nesocotind cuvântul Domnului poţi atinge foarte uşor sărăcia, căci lui Dumnezeu nu-i plac oamenii leneşi. Fii perspicace şi lasă lenea, fii întotdeauna ocupat, lasă loc şi de relaxare, dar atunci când munceşti fă-o din toata inima, nu o face din obligaţie şi vei simţi cu adevărat satisfacţii. Încă o precizare, munceşte, dar nu-ţi crea aşteptări, fă-o pur şi simplu din inimă şi răsplata nu va înceta să apară.

6) Desăvârşirea înţelepciunii

Textul sacru spune următoarele despre înţelepciune :

„Înţelepciunea este ochiul care vede profunda existenţă în sine
Este calea care dezrădăcinează total existenţa lumească

Şi comoara cunoaşterii proslăvită în toate scripturile,
Renumită drept cea mai bună lumină pentru risipirea
întunericului confuziei.
Ştiind asta, înţeleptul care caută eliberarea
Cultivă această cale cu fiecare efort.
Aşa a făcut sfântul şi veneratul meu dascăl,
Iar eu, caut eliberarea, voi face la fel.”

Despre înţelepciune aş putea scrie o carte întreagă. Înţelepciunea este un subiect care este interminabil, înţelepciunea se găseşte peste tot, este accesibilă oricui, există o singură condiţie : să vrei să o primeşti.

Experienţa mea personală se leagă foarte mult de această înţelepciune. Am primit-o puţin mai târziu, pentru că în prima parte a adolescenţei mele am fost în continue căutări a direcţiei pe care să o urmez în viaţă.

Înţelepciunea este o vastă cunoaştere accesibilă oricui, singura problemă este să vrei să o primeşti. Mulţi oameni caută înţelepciuni din interese meschine, vor să aibă cunoaştere din interese materiale. Am intrat şi eu în acest cerc vicios iniţial, începusem să-mi cumpăr cărţi despre cum să fii milioanr, despre

cum să faci bani rapid, începusem să fac cursuri în domeniu, banii erau principalul meu obiectiv şi nu cunoaşterea în sine.

Cunoaşterea trebuie mai întâi să fie cunoaşterea de sine, autocunoaşterea. Pentru a putea fi un înţelept desăvârşit trebuie să te cunoşti pe tine şi acest lucru este cel mai dificil de obţinut din întreaga lume. Este greu să te cunoşti pe tine însuţi, este un proces foarte dificil şi asiduu. Aşa cum îmi spunea doamna Doiniţa Răzmeriţă : lucrul cu sinele este cel mai dificil lucru. Am ajuns la vorbele ei când am conştientizat la vârsta de 27 de ani că nu mă cunoşteam deloc.

A te cunoaşte pe tine însuţi este un proces dificil şi este nevoie de multă muncă, multe nopţi pierdute, multe exerciţii cu adevăratul şi profundul tău SINE. Pentru a ajunge să te cunoşti trebuie să te debarasezi de sinele fals, orgoliul.

Nu mi-e greu să recunosc faptul că am orgoliu şi acest orgoliu mi-a adus foarte multe neplăceri de-a lungul vieţii mele. Până la vârsta de 27 de ani am crezut că mă cunosc foarte bine, că ştiu exact ce vreau. Am crezut acest lucru până am început să am oarecare probleme emoţionale. Psihicul meu voia un lucru, iar orgoliul meu un alt lucru. Adevăratul meu sine s-a luptat cu năzuinţele false pe care le dorea orgoliul, sinele fals. Sinele meu adevărat şi-a dorit dintotdeauna pacea, liniştea şi armonia cu toate fiinţele, în timp ce orgoliul se lupta pentru a demonstra

ceva, a demonstra un sine care nu mă reprezenta. Eu de felul meu sunt o fiinţă paşnică, dar nu îmi place să fiu călcat în

picioare, orgoliul a permis acest lucru tocmai pentru a demonstra că există o tărie de caracter. Dar această tărie de caracter nu reprezintă nimic pentru mine în momentul de faţă, a fi tare de caracter înseamnă a lupta pentru adevăratele idealuri omeneşti : a transmite pace şi a fi înţelegător cu cei din jur.

Consider că orice acţiune pe care o întreprind în lumea asta trebuie să mă reprezinte cu adevărat pe mine însumi şi nicidecum pe altcineva sau idealurile omeneşti. Eu sunt o fiinţă spirituală, mai presus de latura mea omenească şi fizionomia mea, sunt mai mult decât se vede, sunt ca şi tine, un mic Dumnezeu, pentru că am fost creat după chipul şi asemănarea Lui. Foarte mulţi oameni au criticat recent articolele postate pe site-ul meu, lecţii de viaţă, spunând că folosesc prea des cuvântul Dumnezeu şi vreau în acest fel să dirijez atenţia lor manipulativ, dar nu este deloc aşa. Vreau doar să trag un semnal de alarmă tuturor : absolut tot ce ne înconjoară se întâmplă datorită lui Dumnezeu şi este absolut normal să-l pomenesc, să-i fiu recunoscător, şi la fel ar trebui să faci şi tu. Şi da, am să-i propăvăduiesc numele de câte ori voi avea ocazia şi nu am să fac pentru a-mi crea un brand, ci pentru a-i mulţumi în orice fel cu putinţă pentru darurile pe care mi le oferă zi de zi.

Ca şi tine sunt înzestrat cu darul auto-observării şi darul discernerii binelui de rău, am un sentiment adânc şi profund în mine care-mi spune de fiecare dată ce e bine şi ce e rău. Fiecare fiinţă simţitoare de pe planeta Pământ are acest dar, însă refuză să şi-l folosească. Cum se face că de fiecare dată când vrei să faci rău ştii foarte bine că faci rău? Chiar şi psihopaţii sau minţile criminale ştiu că fac rău, problema e că ei se lasă cuceriţi de latura lor negativă, nu ştiu să şi-o exploreze pentru a face bine.

Aşa cum spune şi textul sacru oferit în dar de către Dalai Lama înţelepciunea caută un singur lucru : eliberarea. Atunci când îţi asumi înţelepciunea cauţi să te eliberezi de sentimentele lumeşti care dor. Sentimentele în sine dor, ataşarea de lucrurile lumeşti doare. De ce oare oamenii îşi provoacă atâta suferinţă pentru lucrurile trecătoare, adică lucrurile materiale? Oamenii se calcă în picioare pentru aceste lucruri materiale, oare nu ştiu că tot ce e material este trecător? Trăieşti într-o adevărată schimbare prin absolut tot ce faci, prin orice pas pe care îl faci înainte, laşi în urmă trecutul care trebuie lăsat acolo în pace, dar trebuie în acelaşi timp şi acceptat. Dacă nu eşti în totalitate împăcat cu el, nu mai mergi înainte, ci mergi înapoi, sau dacă mergi înainte te uiţi în continuu în oglinda retrovizoare şi nu mai dai atenţie la experienţele care se desfăşoară în faţa ochilor tăi. Viaţa este

călătoria cu siguranţă şi nu destinaţia. Pentru a călători, în schimb, trebuie să ştii destinaţia, dar călătoria face ca experienţa ajungerii la destinaţie să aibă cel mai mare farmec. Să te îngrijeşti ca a ta călătorie prin această viaţa să fie una constructivă, din care ai ce învăţa, dar pentru a putea învăţa trebuie să fii în permanenţă conectat la realitatea prezentă. Singurul timp în care trebuie să trăieşti este cel *prezent.*

Eliberarea vine odată cu o conştientizare absolută : detaşarea permanentă de cele lumeşti. Detaşarea aceasta este foarte dificil de împlinit pentru că eşti bombardat zilnic de reclame, fie la televizor, fie la vecinul tău care recent şi-a cumpărat un lucru de care consideri că nu te poţi debarasa, fie în ziar, fie pe stradă pe pancarte stradale, fie inscripţionate pe autobuz.

Reclamele din punctul meu de vedere sunt cei mai mari duşmani care stau în calea eliberării fiinţelor umane de suferinţă. Vei fi eliberat când vei înceta să mai fii consumat, adică sclavul reclamelor şi produselor pe care tu le consideri indispensabile. Chiar zilele trecute la serviciu am avut o discuţie cu o persoană care dădea curs la toate reclamele teleshopping pe care le vedea. Şi-a cumpărat foarte multe lucruri din aceste reclame, şi era foarte dezamăgit că produsul prezentat la televizor nu era acelaşi cu cel ajuns acasă la el după ce l-a comandat. Aici s-a creat

automat suferinţa. Reclamele au puterea de a ne influenţa aşteptările : ne cresc aşteptările în mod fals. Această falsitate aduce o pierdere de bani şi deci o suferinţă a celor care sunt sclavii banilor pe care îi produc sau la care visează să-i facă.

Banii sunt doar un mijloc de a cumpăra, sunt doar o modalitate de a-ţi procura cele necesare. Mare atenţie pe ultima parte, cele necesare. Consideri că ai nevoie de ultima maşină produsă, electrică sau hibridă, cu zeci de mii de senzori inteligenţi, care să aibă enşpe mii de cai putere pe care oricum nu ai cum să-i foloseşti pe străzile din România. Întreabă-te singur înainte de a cumpăra absolut orice, fie şi o gumă de mestecat : ce beneficii îmi aduce acest produs? Ce anume urmăresc eu când cumpăr acest produs?

Ai să-mi zici că este inutil să te întrebi acest lucru când vine vorba de lucruri mărunte, dar să ştii că multe cheltuieli din bugetul tău zilnic se trag dintr-o multitudine de lucruri mărunte (aşa se risipesc banii). Este esenţial să te opreşti pentru o secundă înainte de a cumpăra : am nevoie cu adevărat de acest produs? O fac pentru că eu chiar am nevoie de acest lucru sau o fac pentru că şi ceilalţi au acest produs şi vreau să fiu şi eu în rând cu lumea.

Înainte de a-mi cumpăra maşina, obişnuiam să spun că nu am nevoie de aşa ceva, dar cu timpul am descoperit că în

multe situaţii aveam nevoie de maşină. După o tură lungă de noapte, nu mai am mijloc de transport în comun şi maşina mi-a fost foarte de folos.Sau când am avut urgenţe, m-am folosit foarte uşor de ea. Nu fac exces de ea şi nu o folosesc chiar în orice situaţie, mai iau şi autobuzul sau mai merg şi pe jos, pentru că mersul pe jos face piciorul frumos. ☺

Acum îţi scriu aceste rânduri chiar după această tură de noapte despre care îţi vorbeam şi maşina mi-a fost atât de utilă, am reuşit să dorm foarte bine tocmai pentru că am ajuns mai devreme acasă şi am păstrat acea stare de linişte de dinainte de culcare, iar de ajuns am ajuns mai târziu la serviciu, şi am reuşit să petrec mai mult timp cu familia. Pentru mine personal, timpul petrecut cu familia este foarte important şi profit de fiecare ocazie pentru a sta mai mult în preajma părinţilor, soţiei, în pofida timpului petrecut cu unii colegi care nu merită atenţia şi timpul meu preţios. Şi nu spun asta din ego, ci din studierea atentă a nevoilor mele, familia întotdeauna m-a încărcat enegetic, de aici îmi aduc eu toate puterile şi energia pentru a înfăptui lucruri mari.

Înţelepciunea înseamnă atenta selecţionare a lucrurilor care te împlinesc cu adevărat, şi aici nu mă refer la sex, bani şi alcool. Aici mă refer la idei, trăiri, sentimente nobile autentice care vin din străfundul sufletului tău. Sufletul tău sau mai bine spus

spiritul tău are anumite coordonate care sunt bine ascunse şi datoria ta străveche este aceea de a le scoate la suprafaţă.

Dicţionarul Explicativ al Limbii Române spune despre înţelepciune astfel :

ÎNȚELEPCIÚNE s. f. Capacitate superioară de înțelegere și de judecare a lucrurilor. ♦ Cumpătare, prudență, moderație determinată de experiență; spirit de prevedere. – Lat. **intellectio, -onis.**

Iată că înţelepciunea mai înseamnă şi o judecată a lucrurilor, dar întrebarea care se ridică aici este cum poţi face această judecată? Judecata este făcută bineînţeles din perspectiva propriei conştiinţe, propriei capacitate de a discerne, de a elucida, de a "polişa" adevărul. Adevărul fiecăruia se afla în conştiinţa sa pură, în adevaratele valori care vin întotdeauna în contradicţie cu lucrurile materiale.

Având în vedere că planeta Pământ a intrat în a treia dimensiune, tot mai mulţi oameni vor trece prin experienţa de autocunoaştere pe care o trăiesc eu în momentul prezent. Pentru ca omenirea se află la o răscruce de drumuri : într-o directie se află ispitele zilnice material de care te ciocneşti constant, iar în cealaltă direcţie se află lucrurile cu adevărat importante pentru sufletul tău, adevăratele valori pe care le resimţi în interiorul tău. Vei alege fără să vrei, pentru că o putere superioară ţie îţi va

îndrepta paşii, către interiorul tău, singurul loc unde te poţi simţi în largul tău. Vei alege această variantă fie că vei dori, fie că nu vei dori. Din ce în ce mai mulţi oameni trec prin perioade tensionate emoţional, iar climaxul acestor sentimente se manifestă prin atacuri de panică, care se spune că reprezintă boala secolului. Aşa că prin aceste atacuri de panică pe care le vei resimţi, pentru că ele reprezintă o acomodare la o conştiinţă înaltă şi pură care se află în contradicţie cu dogmele implementate la nivel subliminal de televiziune, mass-media.

Suntem intraţi încă din decembrie 2012 într-o dimensiune superioară a autocunoaşterii, iar omenirea a evoluat spiritual fără ca măcar să-şi dea seama de acest lucru. Omenirea a crescut spiritual, iar oricât de mult se chinuie cei care îl servesc pe cel de jos să o aducă pe o altă direcţie, cu atât de mult se lovesc de bariere, pentru că omenirea se-ndreaptă mai mult spre Dumnezeu şi nu spre cel viclean. Cu cât îţi vei cumpăra mai multe lucruri materiale, cu atât mai mult te vei îndepărta de scopul tău superior, acela spiritual, de conştiinţă pură.

Înţeleptul este acela care îşi ascultă chemarea inimii, este acela care îşi lasă deoparte năzuinţele egoiste şi lasă altruismul să-i fie o a doua natură. Înţelept este acela care îşi ascultă inima, îşi dă pe faţă toate laturile, fie ele pozitive sau negative şi le

aceeptă ca un total al e-urilor sale. Înţelept este acela care prin fiecare atitudine, gând, mişcare caută să îşi împlinească singura menire : aceea de a fi în serviciul omenirii. Fiecare atitudine pe care tu o ai trebuie să fie îndreptată pentru a fi în folosul celor din jurul tău şi nicidecum pentru a fi în interesul tău propriu. Atitudinile greşit îndreptate sunt corectate, stai liniştit, de ordinea divină prin karmă. Orice gest egoist este îndreptat de natură, orice gest în contradicţie cu Dumnezeu, este corectat de legile naturii. Dacă natura te cheamă, printr-o vreme bună, o rază de soare, să nu cumva să o ignori, este o metodă prin care Dumnezeu îţi reaminteşte că locul tău este în mijlocul naturii şi nicidecum între patru pereţi cu ochii la o cutie cu minciuni (televizorul).

Înţelept fie acela ce ştie să-şi găsească locul potrivit undeva între manifestările interioare ale sufletului său şi acţiunile sale exterior, exact acela care are puterea de-a pune în echilibru cele două forţe ce se află mereu la îndemâna sa, binecuvântat să fie acela care poate să aducă în echilibru partea sa întunecată cu partea sa binevoitoare.

Aş vrea să ştii faptul că poţi străluci ca un adevărat diamant dacă reuşeşti să echilibrezi toate laturile tale, fie ele negative, fie ele pozitive şi dacă poţi să pui cap la cap absolut toate întâmplările care-ţi sunt date nu numai să le vezi, ci şi să le

trăieşti la un mod mai subtil decât la suprafaţă. Orice lucru care-ţi trece prin faţa ochilor şi este absorbit de retină ajunge undeva

în adâncul sufletului tău, fie că este vorba despre întâmplări fericite, fie nefericite, ele sunt asimilate fie imediat, fie cu timpul. Datoria ta solitară este de a selecta lucrurile care-ţi trec prin faţa ochilor, de a aduce mai aproape de tine şi de privirea ta lucruri care să merite amintite în momente de frumuseţe. Eu sunt cu siguranţă unul din oamenii care nu au cum să-şi selecteze absolut toate întâmplările ce le experimentează în fiece zi, pentru că serviciul meu este de-o natura imprevizibilă şi nu pot întotdeauna să am la îndemână opţiunea de a alege frumosul în viaţa mea. Dar tu poţi să faci asta, poţi să renunţi la a te mai expune ştirilor îngrozitoare care-ţi încarcă subconştientul cu lucruri teribile din această lume, pentru că ştirile au datoria de a face un singur lucru : de a manipula masele la nivel subliminal. Ai această opţiune şi am să te rog să renunţi chiar din această clipă la ele, poţi selecta ştirile pe care retina ta le absoarbe prin citirea lor online, moment în care poţi alege doar acele ştiri care reprezintă un interes real şi imediat pentru sufletul tău. Cu riscul de-a mă face repetat, voi aduce în prim plan acest subiect ori de câte ori va fi nevoie, pentru că supunându-ţi subconştientul la această manipulare, vei face parte din imensa masă de oameni

care se expun mesajelor subliminale ce creează dependenţă şi frici inexplicabile uneori.

Ceea ce îţi pot recomanda nu este abstinenţa totală de la subiectul ştiri, ci atenta selecţionare acestora în mediul online. Poţi citi titlurile articolelor chiar înainte de-a da click pe ele, şi le poţi alege doar pe acelea ce-ţi stârnesc interesul şi care te pot ajuta în mod real în viaţa ta de zi cu zi. Nu citi ştirile doar de dragul subiectelor de discuţie la birou, nu este un lucru prea sănătos pentru mintea ta.

Dedicaţia mea acestui subiect va fi împotriva ştirilor care nu fac altceva decât să conducă masele va continua până la sfârşitul zilelor mele date în dar de către Dumnezeu. Sunt şi voi fi pentru totdeauna împotriva existenţei acestora, cel puţin împotriva acelora care atacă intelectul şi spiritul liber al omului şi care aduce în faţa opiniei partea îngrozitoare a lumii. Consider că ştirile sunt o ofensă adusă liberei exprimări a cugetului uman, care a fost creat pentru a trăi frumos şi liber.

Cum m-am simţit eu manipulat de ştiri

Vreau să-ţi dau un simplu exemplu al lucrurilor pe care ştirile mi le-au adus intelectului meu. Am trecut, după cum bine ştii, printr-o perioadă mai gri a vieţii mele, la fel ca norii gri care acoperă frumuseţea soarelui în zilele însorite. Am trecut peste

această perioadă cu greu, a fost o încercare grea pentru mine şi mi-a adus enorme gânduri bune, dar şi enorme gânduri negre.

Am reuşit să o depăşesc protejându-mă în permanenţă de duşmanul numărul 1 din viaţa oricărui cetăţean : ştirile. Luam masa în anumite momente cu părinţii mei şi de fiecare dată se nimerea să fie deschis televizorul exact la aceste ofense aduse liberului cuget al omenirii : ştirile. Fiecare conversaţie pe care o aveam cu părinţii mei la aceste dineuri era întreruptă de câte o ştire despre anumite famili dezbinate datorită consumului de alcool, şi bineînţeles, fiecare conversaţie era influenţată de către oribilele situaţii în care au fost puşi anumiţi oameni. Nu am nimic cu libertatea de exprimare a presei, din punctul meu de vedere îşi exercită un drept garantat de Constituţia României şi Declaraţia Universală a Drepturilor Omului. Dar aşa cum spune în Constituţie orice drept exercitat nu are voie să ingereze drepturile celorlalte părţi. Adică poţi să-ţi exprimi liber absolut orice drept garantat de legea supremă a României atâta timp cât nu atingi drepturile celorlalte persoane. Ştirile nu ating dreptul liber al persoanelor la informaţie, pentru că ele sunt opţionale şi nu obligatorii, şi exact această parte a acestui drept este foarte interesantă. Poţi să-ţi exerciţi liber dreptul de acces la informaţii, dar fă-o, te rog, într-un mod inteligent : ignoră ştirile care

manipulează. Simţi acest lucru de fiecare dată când te simţi manipulat de o ştire, când te deranjează pur şi simplu mesajul ei.

Ceea ce este demn de luat în seamă este energia negativă pe care ştirile o emană, şi cel mai de temut lucru este faptul că involuntar, uitându-te la ele preiei din karma celor despre care se face vorbire în ştire. Deci, ce alegi?

Fondul problemei este preluarea de energii negative, şi oricât de science fiction pare, este cât se poate de real. Gândeşte-te la situaţiile în care te-a sunat un prieten cu o problemă pe care o are şi ţi-a dat acea stare a lui şi la finele conversaţiei după multe sfaturi pe care i le dai, îţi spune că îţi mulţumeşte că s-a descărcat.☺

Energiile funcţionează în univers după propriile lor reguli, iar tu trebuie să iei foarte în serios acest subiect de discuţie, întrucât la rândul tău eşti o energie. E rândul tău să alegi ce fel de energie vrei să fii pentru mediul înconjurător, fie una negativă, fie una pozitivă. Tipul de energie căruia îi eşti tu dedicat în permanenţă se poate uşor observa după atitudinea pe care o ai tu vizavi de lumea în care trăieşti. Alegi să fii personajul negativ, acel pesimist convins, căruia nu îi mai convine absolut nimic din jurul său şi totul îi provoacă repulsie şi faţă de care lumea are la rându-i repulsie sau alegi să fii o persoană fericită, mulţumită şi de jumătatea plină a paharului, care îmbrăţişează cu drag

chiar şi simplul fapt că este în viaţă şi că Dumnezeu a înzestrat-o cu sănătate.

Capitolul 5
De la zero la erou

„Slavă Domnului că o putem lua de la zero” – Donald Trump

Întrebarea pe care ţi-o adresez acum la modul cel mai sincer şi intim este : *tu cine alegi să fii?*

Da, ai dreptul de-a opta pentru varianta de personaj pe care vrei s-o interpretezi în viaţă. Viaţa bate filmul. Viaţa este mai dureroasă, dar şi mai frumoasă decât în filme, oricât de science fiction ar fi, pentru că viaţa înseamnă senzaţii, fapte, scenarii, întâmplări şi personaje reale.

Cât de real eşti tu ca personaj?

Fie că ai ales să fii personajul negativ sau pozitiv, trebuie să fii conştient că eşti nevoit să-l joci cât de bine poţi tu. Dacă ai ales să fii personajul negativ, o persoană nonconformistă, care nu ţine cont de regulile din mediul în care îşi desfăşoară viaţa, nici de legile naturii,

atunci joacă acest rol bine. Nu încurajez oamenii să fie răi, ci îi încurajez să fie aşa cum le dictează inima să fie. Desigur, creştinismul spune că oamenii se pot modela, se pot abţine, că natura umană trebuie să evolueze în acest mod, dar eu consider că trebuie ca tu să dai la o parte absolut toate feţele tale, toate măştile pe care tu ţi le pui când eşti tată, soţ, prieten, şef, angajator, cetăţean şi să rămâi tu cu tine însuţi pentru o secundă. Îţi sugerezi să dai deoparte toate sentimentele, gândurile, senzaţiile pe care le ai vizavi de cine crezi tu că eşti şi să te laşi pentru măcar 5 minute să trăieşti în pielea ta. Trebuie să te laşi să trăieşti pentru că ai nevoie de această gură de aer, crede-mă, mai mult ca orice pe lumea asta nebună.

Totul se rezumă la următoarea afirmaţie : nu poţi nega la nesfârşit cine eşti. Oricât de mult ai încerca să ascunzi adevărata ta faţă,

pur şi simplu, anumite lucruri se-ntâmplă şi iese la suprafaţă latura ta, fie negativă, fie pozitivă. Fie ai ascuns în tine adânc această faţă, acest adevărat Tu, şi ai fost un om rău, care nu făcea decât să se protejeze de realitatea crudă din jurul său, şi îşi nega tocmai cel mai de preţ dar pe care l-a primit de la Dumnezeu., în sinea ta, în adevărata ta experienţă introspectivă de a sta faţă în faţă cu tine însuţi se ascundea

fie un om rău, care la suprafaţă era bunul samaritean. Indiferent de alegerile pe care le faci în viaţă, mai devreme sau mai târziu, vei afla cu adevărat cine eşti, fără nicio îndoială rezonabilă.

Nu te poţi minţi la nesfârşit, nu poţi ascunde aceste lucruri de tine pentru totdeauna, ele se vor întâmpla, fie acum, fie peste zece ani, ele sunt acolo undeva şi aşteaptă în orice moment să fie descoperite. Pentru a le putea descoperi trebuie să uiţi absolut tot ce ştii despre tine, adică toate opiniile pe care ţi le-ai format despre tine în funcţie de opinia celorlalţi, în funcţie de abilităţile tale, în funcţie de lucrurile care te pasionează, în funcţie de stările pe care le ai, în funcţie de gândurile constante pe care le ai. Minciuna are picioare scurte şi nu va dura mult până când te vei sătura de a trăi în negare, în neadevăr, pentru că oamenii trăiesc, respiră şi vor un singur în această existenţă : adevărul. Viaţa este fără nicio îndoială o luptă pentru adevăr. Adevărul eşti tu, iar

tu eşti o parte din Dumnezeu, deci adevărul este Dumnezeu. Oricât ai vrea să stai deoparte de acest adevăr, el te va căuta şi te va găsi până la urmă : fii aşadar parte din adevăr, fii parte din Dumnezeu.

Cu timpul începi să crezi în Dumnezeu, mai devreme sau mai târziu se va produce această transformare, este chiar în esenţa ta ca şi fiinţă simţitoare să ai credinţă, orice alt comportament este unul de separare. Separarea faţă de sursă, înseamnă însăşi negarea propriilor rădăcini, fie că tu crezi sau nu, Dumnezeu există în continuare. Fie că tu eşti ateu, undeva acolo sus este Dumnezeu şi te veghează, te protejează alături de sfinţii săi.

Nu am scris această carte pentru a te influenţa, aşa cum am mai fost acuzat, dar am o datorie din naştere faţă de şeful meu, Dumnezeu să-ţi aduc în vedere faptul că absolut nimic nu se întâmplă fără voia lui pe acest pământ. Fiecare cugetare a ta, chiar şi separată de el, i-o datorezi lui. Nu fi ingrat, fii recunoscător, deorece fără El această lume s-ar duce la vale, iar fără slujbele, liturghiile de la Biserică, fără rugăciunile călugărilor şi a măicuţelor dezinteresate, această lume şubredă s-ar duce pe apa sâmbetei.

Nu poţi să ignori faptul că absolut totul îi datorezi tu, nu poţi să negi faptul că există. Chiar dacă nu îl vezi faţă-n faţă, îl vezi de fapt în fiecare mişcare pe care o faci, în fiecare gând pe care îl ai, lumea în care

tu încerci să supravieţuieşti este creaţia lui, ca şi tine, şi tu trebuie să-i mulţumeşti, să nu treacă zi în care să nu spui : „îţi mulţumesc, Tată!”

Cu timpul, îţi dai seama că, dacă eşti alături de această persoană
doar pentru a-ţi întovărăşi singurătatea,
în mod inexorabil, vei ajunge să nu mai vrei să o vezi.
Cu timpul, ajungi să înţelegi că adevăraţii prieteni sunt număraţi,
şi că cel care nu luptă pentru ei,
mai devreme sau mai târziu,
se va vedea înconjurat doar de false prietenii.

Îţi dai seama, exact ca-n strofele de mai sus, că, odată cu trecerea timpului, vei învăţa să nu mai priveşti persoana dragă, partenerul tău de viaţă, ca pe un remediu la singurătatea ta, pentru că nu eşti singur, eşti în primul rând alături de Dumnezeu, şi în al doilea rând în compania cea mai importantă din viaţa ta : tu. Tu eşti singurul şi cel mai important element din viaţa ta, şi dacă nu vei învăţa să te iubeşti, să te stimezi pentru ceea ce eşti, pentru unicitatea ta, pentru că meriţi acest lucru din plin. Tu eşti numărul unu întotdeauna, ţine-te de această idee pentru tot restul vieţii tale şi vei ajunge să priveşti viaţa ca pe o luptă deja câştigată, pentru că nu ai pierdut nicio clipă cea mai importantă persoană, repet, tu. Dacă vei ajunge să te simţi chiar confortabil în

pielea ta, nu vei avea niciun motiv pentru a căuta să compensezi vreun complex de singurătate.

Singurătatea, din păcate, face victime, mai ales în rândul tinerilor, întrucât au căzut în capcana tehnologiei. Spune-mi dacă mai vezi pe stradă tineri ca înainte, care ies să socializeze, să joace jocurile de altădată : asunselea sau adevăr sau provocare, sau nu te supăra frate şi multe alte jocuri care mi-au marcat mie personal copilăria. Mi-e dor de vremurile de altădată când ieşeam tot timpul afară, când ieşeam din obişnuinţă să socializez, oamenii odată ajunşi la maturitate sunt prinşi în jocul meschin al vieţii, al societăţii care se închină la bani şi uită să mai fie oameni. Devin nişte marionete ale sistemului corupt şi refuză să mai lege prietenii de teamă că prietenul îl va face de bani sau că este invidios pe avuţiile sale, sau că soţia sa l-ar putea înşela cu unii din prietenii săi sau multe alte motive la fel de stupide mai devreme enumerate. E păcat că se întâmplă astfel de lucruri, e păcat că oamenii se adună în bisericuţe numite familii şi uită lucrul cel mai de preţ al vieţii : acela de-a fi în sprijinul oamenilor. Mai rar văd oameni care să facă acte de caritate fără niciun interes anume, majoritatea urmăresc ceva : fie face baie de mulţime, fie se simte vinovat pentru lucruri negative pe care le-a întreprins.

Iisus spunea un lucru foarte important în Biblie, lucru pe care îl

ignorăm pe zi ce trece din ce în ce mai mult. Când ajungi la maturitate nu uita nicio clipă să fii din nou copil. În orice moment de trecere a timpului nu-ţi uita spiritul inocent al copilăriei. Avem atât de multe lucruri de învăţat de la copii, şi cel mai esenţial lucru pe care îl pot aminti acum este puritatea de-a fi copil. Când spun puritate mă refer strict la faptul că identitatea ta, spiritul tău şi conştiinţa ta sunt nepătate de vicleniile acestei lumi. Dacă te laşi prins de sistem şi intri în jocuri politice, îţi faci din canalele de televiziune care prezintă ştirile un obicei eşti deja o cauză pierdută, nu mai ai vindecare. Căci veninul şi energia negativă descătuşate de aceste televiziuni sunt incomensurabile. Aminteşte-ţi mai degrabă de perioada în care erai copil, erai entuziasmat de absolut toate lucrurile din jurul tău, te fascina când o pisică mieuna, te impresiona orice ploaie, furtună pe care ne era dat să o vedem, ne plăceau jocurile la nebunie. Practic, şi viaţa de om matur este un joc, doar că miza este puţin mai mare şi te „joci" cu lucruri mai serioase, dar principiile au rămas aceleaşi. Perspectiva asupra vieţii ţi-o întuneci odată cu dezamăgirile care vin pe bandă rulantă şi care îţi distorsionează viziunea, dar ţi-o distorsionează într-un mod cât se poate de negativ şi deloc constructiv.

În acest matrix în care tu te afli acum, numit realitate, şi nu te mai gândi, te rog, la realitate, ca la ceva crud, ci încearcă să o vezi într-o manieră mai pozitivă, te intersectezi fie că vrei, fie că nu vrei cu alţi oameni ca şi tine. Aveţi aceleaşi drepturi, unii se bucură de mai mult

succes, alţii de mai puţin. Chiar dacă plecăm cu şanse egale, diferenţele se observă cu ochiul liber odată cu vârsta. Unii din aceşti oameni ajungi să-i cunoşti în diferite împrejurări, fie că este vorba de colegi de şcoală, fie că este vorba de vecini de bloc, fie colegi de serviciu şi cu ei defilezi înainte în acest monopoly. În copilărie nu te leagă foarte multe lucruri în comun, este de ajuns să ştii să joci fotbal şi să ai o minge de fotbal, şi deja ajungi să manipulezi oamenii, pentru că tu faci echipele şi tu faci şi regulile dacă ştii să te impui. Influenţele asupra celorlalţi le ai în funcţie de cum ştii să jonglezi cu interesele celorlalţi, şi, dacă ai aflat exact cum să faci aceste lucruri, deja ai asul în mânecă şi poţi să-l scoţi de fiecare dată când este nevoie.

Dacă tu eşti cel care are mingea, tu eşti şeful, cum s-ar spune, şi toată lumea, fie că le place sau nu, trebuie să-ţi dea ascultare. Totul e să nu faci abuz şi lumea te va urma, atâta timp cât ţii în mână mijloacele şi pârghiile necesare. Îmi aduc aminte când doi fraţi care-mi erau prieteni în copilărie, Geolgău şi Vali aveau tot timpul mingi de piele, ei erau şefii, ei comandau şi ei făceau echipele după bunul plac, dacă te supărai cu ei, nu te mai lăsau să joci şi stăteai pe tuşă. Aşa că toată lumea se punea bine cu ei şi ei aveau grijă să profite de acest mic statut. Ei aveau, cum s-ar zice, cuţitul şi pâinea în mână. Erau foarte bine priviţi în anturajul nostru pentru că ei făceau cărţile, ei erau cei ce făceau echipele şi chiar ştiau să joace fotbal, şi aveau un cuvânt important de spus în deciziile găştii noastre. Aşa şi-n lumea matură, lumea oamenilor

serioşi care a uitat să mai zâmbească la o glumă inocentă, care nimic nu o mai mulţumeşte, patronul este cel care are pâinea şi cuţitul în mână, el împarte feliile, iar tu trebuie să cânţi după cum îţi dictează el, fie că îţi place sau nu, fie că ai dreptate sau nu.

Cum se zicea în perioada comunismului : şeful are întotdeauna dreptate? Şeful într-adevăr dictează, dar şi şeful se supune anumitor reguli şi prima regulă pe care trebuie să o respecte este aceea a bunului simţ şi trebuie să i-o faci cunoscută cât mai des. Simt că oamenii se închină tot mai des în faţa şefilor, le lasă mână liberă să facă din ei absolut orice vor, dar lucrurile nu stau în realitate aşa. Am fost născuţi liberi, am fost născuţi din nimic şi mai presus de toate, am fost născuţi singuri din aceeaşi sursă : Dumnezeu. Şi consider că orice om s-ar afla în orice post de conducere este până la urmă tot om şi are obligaţia şi îndatorirea morală să aibă o conduită morală ireproşabilă la adresa subalternilor şi mai presus de toate : să aibă respect pentru oamenii care lucrează pentru el pentru că ei sunt cei care îl ţin în locul în care acesta se află.

Dar să nu divaghez de la subiect, prietenii în acestă viaţă se spune că ţi-i alegi, cu familia te naşti. Aşadar, alege-ţi întotdeauna să ai lângă tine oameni de valoare, oameni de calitate, oameni de la care ai întotdeauna de învăţat lucruri, care niciodată nu te lasă să cazi sau dacă ai căzut, să aibă întotdeauna grijă să te ridice. Atenţie, te rog, prietenii

se întreţin întotdeauna cu reguli la fel de simple, reguli de bun simţ, atenţie şi mai mult decât atât, de loialitate ireproşabilă. Este un lucru destul de dificil în zilele noastre să întreţii relaţii de prietenie durabile pentru că intervin foarte multe variabile în calcul, pe care de multe ori nu le poţi controla. Nu dispera dacă anumite relaţii s-au răcit, gândeşte-te că aşa a fost să fie şi s-a întâmplat exact ceea ce trebuie să se întâmple.

Prietenii vin şi pleacă. La un moment dat în viaţă traseele pe care tu le urmezi nu se mai intersectează cu traseele prietenilor tăi, şi dacă vrei într-adevăr să menţii relaţii de prietenie în continuare cu anumiţi oameni trebuie să lupţi pentru asta, trebuie să lupţi să menţii spiritul relaţiei tânăr, indiferent de obturaţiile care apar pe parcurs, indiferent de obstacolele pe care le întâmpinaţi reciproc. Întotdeauna apar discuţii, chiar din nimicuri, important e ca tu, dar şi cealaltă parte să conştientizaţi că nu sunt decât lucruri trecătoare care vă ajută să vă cunoaşteţi mai bine la alte nivele decât până acum.

Cu timpul, înveţi că vorbele spuse într-un moment de mânie,
pot continua tot restul vieţii să-i facă rău celui rănit.

Cu timpul, timpul trece şi mai mult. Cu timpul înveţi că vorbele sunt goale şi chiar fără conţinut. Cu timpul îţi dai seama că vorbele,

spuse chiar de către cineva care are o mare influenţă asupra vieţii tale nu au nicio importanţă. Pentru că apar diverse situaţii care scot din

sărite oamenii şi care reflectă exact defectele sale şi vorbele spuse cu această ocazie nu trebuie să le laşi să te afecteze.

Cu timpul, vorbele încep să pară atât de dure când sunt spuse de persoana iubită încât îţi vine să zbieri de durere. Cu timpul, vorbele acestea parcă sunt ca o suliţă ascuţită care-ţi străpunge inima şi care lasă în urma ei urme adânci. Dar asta nu trebuie neapărat să se întâmple. Sentimentele perturbatoare care se ridică deasupra ta şi planează nu trebuie să le laşi să te atingă, trebuie doar să le laşi să treacă prin tine. Singura modalitate de a scăpa de un lucru este de a trece prin el.

E ciudat cum lucrurile se schimbă peste noapte atunci când începi să gândeşti corect. Cea mai corectă formă de a gândi este aşa cum zic şi budiştii : *nongândirea.* Poţi să iei absolut orice vorbă spusă de oricine care te-a durut la un moment dat şi să o reduci la absurd. Să te lepezi de influenţa negativă pe care a avut-o asupra ta, să nu o mai iei, pur şi simplu în serios, să te prefaci că nu a existat. Multe din rănile pe care tu acum le resimţi la suprafaţă au fost reprimate în timp şi poate că nici nu ştiai că există, dar odată ieşite au ieşit cu spini cu tot. Trandafirii poate sunt frumoşi la vedere, dar au spini care dor. La fel şi vorbele frumoase care ţi-au fost adresate de prietenii tăi te-au uns la

suflet la un moment dat şi parcă chiar acele promisiuni făcute de ei acum dor mai tare, tocmai pentru că nu s-au îndeplinit.

3 MOTIVE PENTRU CARE PROMISIUNILE SUNT FĂCUTE PENTRU A FI ÎNCĂLCATE

Deşi titlul în sine pare unul destul de negativist, ideea în sine a subiectului chiar este pesimistă. Promisiune, conform Dicţionarului Explicativ al Limbii Române semnifică un angajament prin care cineva se obligă să facă ceva.

Promisiunile sunt un subiect tabu în ziua de astăzi datorită vremurilor atât de incerte şi schimbătoare, datorită haosului care ne înconjoară din ce în ce mai mult. Haosul creat la ora actuala are şi explicaţii ştiinţifice, conform cercetătorilor americani (şi nu britanici, care de regulă se axează pe nimicuri). Cel mai simplu experiment prin care poti defini haosul este următorul : aruncă un pachet de cărţi de joc care sunt în mana ta grupate şi vei observa faptul că ele vor cădea pe jos răsfirate. La fel şi universul în care trăim, la inceputuri era mai organizat, imediat după big-bang, dar cum timpul trece, haosul se instaurează din ce in ce mai mult. Aşadar, şi realităţile deunazi sunt mai haotice, timpul pare să ni se scurgă printre degete.

Conform wikipedia.org, în teoria haosului, efectul fluturelui este sensibilitatea dependenței față de condițiile inițiale, în care o mică schimbare într-un loc dintr-un sistem neliniar determinist poate duce la

diferențe mari într-o stare târzie. Numele efectului, inventat de Edward Lorenz, este derivat din exemplul teoretic de formare a unui uragan care este condiționat de faptul dacă un fluture îndepărtat a bătut sau nu din aripi în urmă cu mai multe săptămâni.[1]

Deși efectul fluturelui poate părea a fi un comportament puțin probabil, acesta este expus prin sisteme foarte simple. De exemplu, o minge plasată pe vârful unui deal poate coborî la vale în orice direcție în funcție de, printre altele, mici diferențe ale poziției sale inițiale.

Aşadar, haosul are şi o explicaţie ştiinţifică, dar poate avea şi una spirituală. Această explicaţie nu o poţi găsi decât în tine. Haosul este un fenomen spiritual în sine şi nu îl găseşti decât în sinea ta. Haosul poate însemna că lucrurile pe care le proiectezi tu să nu se întâmple, şi ele nu se vor întâmpla datorită îndoielii tale. În general, haosul nu ar trebui să existe în viaţa ta, atâta timp cât ştii cum să aduci de partea ta lucrurile pe care ţi le doreşti. Anumite lucruri în viaţa noastră nu se întâmplă tocmai datorită faptului că nu ştim cum să le cerem şi mai presus de toate, nu avem motive întemeiate să le cerem. Lucrurile pe care ni le dorim în viaţă ni se pot întampla, dar dacă într-adevăr se vor întâmpla, nu se vor întâmpla neapărat când vrem noi, ci atunci când trebuie.

Mi s-a întâmplat destul de des să se întâmple în prezent lucruri pe care mi le doream de mult. La un moment dat răsfoiam o agendă pe

care o aveam în liceu şi am văzut nişte lucruri foarte interesante. Am găsit o imagine desenată în care era chipul unei fete şi un calculator.

Aceste două lucruri mi le doream în liceu, să am calculatorul meu şi o prietenă. Aceste lucruri s-au adeverit după o anumită vreme. Cert e că lucrurile nu ni se întâmplă decât atunci când suntem cu adevărat pregătiţi să le primim. Acum câţiva ani de zile îmi doream la nebunie să am maşina mea, motiv pentru care am dat de carnet, pe care l-am luat din prima încercare, în ciuda predicţiilor instructorului meu auto. Îmi doream la nebunie în acea perioadă să conduc o maşină, să am maşina mea, dar acum privind în urmă realizez că nu eram pregătit să primesc acest dar. În primul rând, nu aveam experienţa de viaţa necesară să conduc, din punctul meu de vedere trebuie să ai o maturitate pentru a-ţi lua acest angajament, anume de a conduce o maşină în mod responsabil, în al doilea rand, nu aveam situaţia financiară de aşa natură încat să îmi permit achiziţionarea unui autovehicul.

Darurile de la Dumnezeu, sub formă materială sau spirituală, negative sau pozitive le primeşti atunci când eşti pregătit să le primeşti.

Dumnezeu nu-ţi dă mai mult decât poţi duce. Aşa că oricât de grea pare a fi povara pe care tu trebuie să o cari în spate, nu este mai grea decât capacitatea ta de a ridica-o şi sprijini-o. Mergi până la capăt cu încredere, ai credinţă în bunul Dumnezeu, nu da înapoi, nu privi în urmă, ci numai înainte, căci orice experienţă îţi este dată să o trăieşti, nu este în zadar, îţi este dată strict pentru a învăţa o lecţie din ea şi a te

desăvârşi ca fiinţă spirituală.

Cyril Connolly spunea despre promisiune că este capacitatea de a dezamăgi oamenii, şi câtă inţelepciune se află în spatele acestor cuvinte aparent pesimiste.

De câte ori ai făcut promisiuni pe care nu ai putut să le onorezi?

Desigur, nu ai avut posibilitatea să le duci până la capăt sau a intervenit ceva neaşteptat, te-ai simţit puţin jenat, dar te-ai gândit pentru o secundă ce efecte au avut promisiunile tale?

1) Promisiunile neonorate aduc mari dezamăgiri

O promisiune aduce cu sine speranţe mari persoanei faţă de care s-au făcut. Promisiunile pot fi din dragoste, pot fi legate de bani sau pot fi legate de ajutarea unei persoane la un moment dat în viaţă. Aceste promisiuni, aceste angajamente pe care le faci semenilor tăi aduc cu sine şi mari responsabilităţi. Să strici speranţele unui om este destul de uşor, şi îi provoci suferinţe, poate chiar mari, unui om care a crezut în tine. Fii cu băgare de seamă înainte de a face o promisiune pentru că poţi aduce dezamăgire şi multă mâhnire odată cu o promisiune încălcată.

Îmi aduc aminte de momentele mele din copilărie când mama mi-a promis că-mi cumpără joc pe televizor. Bunicul meu abia murise,

Dumnezeu să-l ierte, şi a moştenit o casă. A vândut acea casă şi mi-a promis că-mi cumpără acea consolă şi eu mă gândeam toată ziua la acel moment când voi doar eu în faţa consolei şi voi juca jocurile mele preferate, doar eu în camera mea, poate şi cu prietenii sau cu tatăl meu. Timpul trecuse şi consola nu mai ajungea în camera mea, la televizorul meu. Eram din ce în ce mai trist, eram din ce în ce mai dezamăgit de mama şi simţeam o imensă tristeţe. Dar, la un moment dat, a venit Crăciunul şi tatăl meu mi-a făcut cadou o consolă nou-nouţă, a fost cea mai fericită zi din viaţa mea. Atunci când, totuşi, ai ocazia să faci o promisiune şi să o şi onorezi, vei face din aproapele tău cea mai fericită fiinţă de pe pământ. Este un privilegiu pe care ţi-l asumi şi pentru care vei fi răsplătit prin karma pozitivă. Dacă nu vei reuşi să te ţii de cuvânt şi îţi vei incălca promisiunea vei aduce doar supărare şi suferinţă. Ai grijă că te joci pur şi simplu cu sentimentele oamenilor când nu duci la capăt ce ai promis.

2) Promisiunile sunt o responsabilitate enormă

Promisiunile aduc cu sine ca orice angajament mari responsabilităţi. Promisiunile aduc cu sine o responsabilitate imensă în cârca ta.

Întrebarea e : o poţi duce până la capăt? La capătul celuilalt fir al promisiunii se află o alta fiinţă umană care-şi pune toată încrederea în tine şi este în datoria ta să nu dezamăgeşti. Asumă-ţi responsabilitatea

de a face promisiuni, dar zbate-te din răsputeri să le duci până la capăt. Oricât de mică şi neînsemnată poate părea promisiunea pentru tine, ca cel care o face, pentru cel căruia i-o faci poate însemna ceva foarte serios. Aşa că ia în serios până şi cea mai mică promisiune pentru că este o linie fină între promisiuni şi supărări.

"'De mii de ani încoace oamenii nu au încredere în promisiunile lui Dumnezeu, pentru motivul cel mai ciudat: erau prea bune ca să fie adevărate. Aşa că aţi ales o promisiune mai mică - o dragoste mai mică. Promisiunea cea mai mare făcută de Dumnezeu provine din dragostea cea mai mare." - Neale Donald Walsch

Când faci o promsiune, fă-o din toată inima, cu cea mai mare consideraţie şi stimă pentru cel pentru care o faci. Fă-o cu cea mai mare dragoste cu putinţă şi nu din obligaţie. Promisiunea nu trebuie să fie o povară pentru tine, ci dimpotrivă. Fă o promisiune din tot sufletul şi vei primi cele mai mari beneficii de pe urma ei : te-ai pus în situaţia de-a face o persoană fericită. Fericirea este cel mai mare dar pe care îl poţi primi de la Dumnezeu şi dacă tu ai avut plăcerea de-a face pe cineva fericit te poţi simţi la rândul tău cel mai fericit om de pe pământ.

Aşadar, fii în măsură să îţi ţii promisiunile, asumă-ţi această enormă responsabilitate în mod calculat, fă-o din toată inima şi recompensele nu vor înceta niciodată să apară. Nu face niciodată promisiuni pe care eşti conştient că nu le poţi împlini!

3) Lipsa onorării promisiunilor scade credibilitatea ta

Am avut multe dezamăgiri în viaţa mea şi am suferit enorm de pe urma promisiunilor neonorate şi poate că şi eu la rândul meu nu am onorat toate lucrurile pe care le-am promis, motiv pentru care îţi cer să tratezi cu maxim de respect acest subiect atât de sensibil. Este un dar de la Dumnezeu promisiunea, atâta timp cât este onorată, dar se poate transforma foarte uşor în blestem dacă nu o poţi duce până la capăt.

O promisiune este ca o lamă cu două tăişuri. Fii perspicace şi gândeşte-te de două ori înainte de a promite. În joc poate fi şi credibilitatea ta. La fel cum şi pilda cu lupul la oi aduce în vedere faptul că un om care nu se ţine de cuvânt nu va mai avea credibilitate pe viitor. Cuvântul tău dacă este mereu onorat va avea un 'cuvânt' greu de spus în orice situaţie. Ce preferi, să fii luat în serios sau să fii luat în râs de fiecare dată când pronunţi un cuvânt?

Aş mai avea o precizare de făcut în legătură cu acest subiect şi aici vorbesc strict despre jurăminte. Orice jurăminte ai face, fă-le pur şi simplu în numele tău şi nu în numele Domnului, căci aşa cum scrie şi în Biblie :

Despre jurământ

33 Aţi mai auzit iarăşi că s-a zis celor din vechime: „Să nu juri strâmb; ci să împlineşti faţă de Domnul jurămintele tale.”

Mat 23.16; Ex 20.7; Lev 19.12; Num 30.2; Deut 5.11; Deut 23.23;

34 Dar Eu vă spun: să nu juraţi nicidecum; nici pe cer, pentru că este scaunul de domnie al lui Dumnezeu;

Mat 23.16-22; Iac 5.12; Isa 66.1;

35 nici pe pământ, pentru că este aşternutul picioarelor Lui; nici pe Ierusalim, pentru că este cetatea marelui Împărat.

Ps 48.2; Ps 87.3;

36 Să nu juri nici pe capul tău, căci nu poţi face un singur păr alb sau negru.

37 Felul vostru de vorbire să fie: „Da, da; nu, nu”; ce trece peste aceste cuvinte vine de la cel rău.

Aşadar, să juri pe cuvântul tău, dar niciodată să nu faci un jurământ faţă de Dumnezeu pe care să nu îl onorezi, pentru că este un păcat enorm. Iată că şi Creatorul tău, Dumnezeu, Tatăl Ceresc ţine foarte mult la acest aspect, şi anume la jurămintele făcute în faţa lui. Dumnezeu ne vrea oameni în toată puterea cuvântului şi ne vrea mai presus de toate serioşi. Este necesar să fii un om serios şi să duci la bun sfârşit orice jurământ pe care l-ai făcut în faţa lui şi aici poate fi inclus şi jurământul 'şi la bine şi la rău' în Biserică când se celebrează uniunea dintre bărbat şi femeie prin Sfânta căsătorie. :-)

Cu timpul, înveţi că a scuza e ceva ce poate face oricine,

dar că a ierta, asta doar sufletele cu adevărat mari o pot face.

Odată cu trecerea timpului poţi să te uiţi în urma ta şi să spui despre viaţa ta : a fost odată ca niciodată? De fapt, despre viaţa multora poţi să spui a fost odată ca de fiecare dată pentru că toată lumea preferă mediocritatea şi scuzele sau pretextele; sunt acele lucruri de care se ţin cu dinţii majoritatea oamenilor atunci când vine vorba despre a face anumite lucruri pe care şi le doresc. Trăieşti acum viaţa pe care ţi-ai dorit-o dintotdeauna?

Ce sau cine te opreşte să nu trăieşti la modul sincer în care îţi imaginezi că trăieşti?

Dar poetul nu a vrut să facă neapărat referire la acest tip de scuze ci despre scuzele sincere pe care ţi le datorezi ţie însuţi, lui Dumnezeu şi apoi prietenului pe care l-ai rănit prin vorbele sau faptele tale. De câte ori ai pierdut un prieten sau ai pierdut o relaţie din cauza orgoliului tău? Orgoliul este ceva inexistent, ceva ce avem impresia că avem, dar de fapt este imposibil să deţinem pentru că nu are valoare, este doar rodul imaginaţiei oamenilor. Orgoliul este ceva fals de care se agaţă strâns cu dinţii oamenii şi acest orgoliu răneşte milioane de suflete şi aduce multă suferinţă pe planetă şi trebuie iradiat radical de pe suprafaţa Terrei. M-am confruntat foarte des cu această latură ascunsă a

personalităţii mele pe care nu ştiam că o posed, dar într-un fel sau altul mi-a ieşit în cale în diferite situaţii. Nu ai cum să eviţi la un moment dat să rămâi faţă-n faţă cu tine însuţi. Odată şi odată vei da ochii cu tine şi atunci este momentul adevărului. Atunci te vei dezgoli de orice opinie falsă despre tine, te vei debarasa de orice tip de personalitate sau mască care nu te reprezintă, atunci vei rămâne doar tu cu tine însuţi, nimeni altcineva.

Se spune că cine se scuză se acuză, aşa că poţi căuta foarte uşor scuze pentru care tu nu poţi ierta pe cineva. De multe ori ne deranjează la ceilalţi ceea ce ne enervează de fapt la noi, pentru că noi proiectăm neajunsurile noastre asupra celorlalţi, iar dacă învăţăm să luăm asupra noastră sentimentul cel mai nobil al iertării şi nu vom căuta de data aceasta nicio scuză să nu o facem, ne iertăm în primul rând pe noi şi apoi pe ceilalţi.

A ierta este cel mai nobil lucru pe care îl poţi face pe lumea aceasta, toată lumea merită iertarea ta, indiferent ce ţi-a făcut, pentru că a rămâne certat cu cineva înseamnă întreţinerea sentimentelor negative, înseamnă karma negativă care se va răsfrânge asupra nimănui altcineva decât asupra ta. Adoptă sentimentul iertării în relaţia ta cu ceilalţi, pentru că dacă nu eşti în stare să-i ierţi pe ceilalţi, nu vei putea să te ierţi nici pe tine însuţi, asta este clar.

Îţi spun aceste lucruri din proprie experienţă, pentru că în familia mea lecţia iertării nu a fost învăţată, cel puţin nu de bunicul meu. Bunicul meu a avut întotdeauna sentimente negative, aş putea spune de ranchiună la adresa străbunicului meu care a murit recent. Toată viaţa lui i-a purtat pică străbunicului pentru că l-a abandonat când era mic, în mijlocul celui de-al doilea război mondial şi imediat după, când se anunţa o sărăcie cruntă asupra României. S-a plâns mereu de străbunicul meu, Dumnezeu să-l ierte, că nu l-a ajutat cu nimic şi că a rănit-o pe mama sa divorţând de aceasta. A avut mereu doar cuvinte negative la adresa lui şi toată ziua avea această obsesie de a-l critica şi de a-l judeca, şi deşi vorbea cu el, niciodată nu a reuşit să-l ierte, nici măcar când străbunicul a ajuns pe patul de moarte. Străbunicul a simţit acest lucru şi nu i-a lăsat banii pe care îi strânsese o viaţă, ci doar apartamentul pentru care şi acum se judecă bunicul cu celălalt moştenitor. Povestea e destul de complicată şi nu mi-a plăcut niciodată faptul că nu am reuşit să am o familie unită, o familie care să se ajute şi să se iubească sincer. Acum şi tatăl meu a ajuns în aceeaşi situaţie ca bunicul, e certat cu acesta şi toată ziua îl judecă, lucru care îmi displace şi nu mi-aş fi dorit să se întâmple.

Recunosc că şi eu îmi judecam tatăl până de curând, în copilărie scriam în jurnalul meu critici la adresa lui pentru că întotdeauna trebuia să mă ascund cu mama atunci când îmi cumpăra o pereche de adidaşi sau orice altceva, dar acum a venit vârsta maturităţii şi ne înţelegem

foarte bine. Orice s-ar întâmpla pe viitor aş vrea să am o familie unită cu care să mă ajut în orice momente pe care le vom întâmpina în viaţă, şi voi preţui sentimentul de iubire în familie pentru tot restul vieţii, până la adânci bătrâneţi. Aşa să ne ajute bunul Dumnezeu!

Scriu aceste rânduri la primele ore ale dimineţii şi simt cum briza uşoară pe care nu o poţi simţi decât în acest moment al zilei adie uşor prin casa mea şi aduce cu ea noul şi aerul proaspăt care ne oxigenează fiecare părticică a corpului nostru. Simt cum adierea uşoară a dimineţii aduce noi începuturi şi noi momente de trăit în armonie şi vreau ca familia mea să fie mereu unită, mereu cu zâmbetul pe buze şi profund recunoscătoare pentru lucrurile pe care ni le oferă Dumnezeu. Familia va fi mereu pe primul loc în viaţa mea şi pentru ea voi purta mereu cele mai profunde sentimente de dragoste, căci în familie îmi găsesc mereu echilibrul în viaţă şi pentru ea voi nutri mereu cele mai nobile sentimente.

Dimineaţa aduce mereu noi începuturi, dimineaţa aduce întotdeauna noul şi odată cu el speranţa pentru ceva mai bun, pentru ceva mai înălţător. Dimineaţa aduce puterea de-a începe o nouă zi cu zâmbetul pe buze, dimineaţa rămâne mereu în sufletul nostru pe parcursul zilei şi tocmai datorită acestui lucru trebuie să ne facem o dimineaţă cât mai plăcută care să ne rămână în suflet pentru tot restul zilei. Dimineaţa este linia de start pentru o nouă zi, dimineaţa trebuie să

ne punem imaginaţia la treabă, pentru că dimineaţa trebuie să ne concepem mental noua zi care ni se înfăţişează în faţa ochilor.

Dimineaţa este cel mai plăcut moment al zilei. Recunosc faptul că dimineaţa este momentul zilei pe care îl încep într-un mod cât mai plăcut, ascult muzică liniştitoare, beau o cană de cafea, fac lucrul pe care îl iubesc cel mai mult pe lumea asta, scriu. Dimineaţa îmi vin cele mai pure idei şi atunci reuşesc să aştern pe hârtie cele mai frumoase idei care-mi vin în minte.

Dimineaţa este acel moment al zilei în care mirosul îmbietor de cafea, alături de briza răcoroasă îţi inundă toate simţurile şi te pregătesc pentru ziua care vine şi care se aşterne tăcut în faţa ta. Tot dimineaţa este momentul pentru noi începuturi şi privindu-te în oglindă după ce te speli pe ochi poţi să-i zâmbeşti cele mai importante fiinţe din viaţa ta : tu. Poţi să afirmi pozitiv faptul că fie ca această nouă zi să aducă numai lucruri pozitive şi frumoase în viaţa ta. Dimineaţa semnificând noi începuturi are valenţe şi în sentimentul de iertare, pentru că şi iertarea înseamnă noi începuturi. Aşa că, dacă eşti certat cu o anumită persoană care cândva ţi-a fost dragă, ai şansa unică, până când nu este prea târziu, să o ierţi şi să reînnoieşti legăturile cu ea. Indiferent ce ţi-a făcut acea persoană tu meriţi să nu porţi ranchiună, tu meriţi să nu-ţi faci păcate nutrind sentimente şi judecăţi nedrepte la adresa ei. Iertarea poate fi a ta şi numai a ta dacă realizezi faptul că pentru nimic în lumea asta nu merită să fii supărat, sentimentele perturbătoare sunt trecătoare şi viaţa

în sine este trecătoare, aşa că poţi să faci primul pas spre împăcare chiar acum cu o persoană faţă de care nutreşti sentimente negative. Fă-o chiar acum!

Cu timpul, înţelegi că dacă ai rănit grav un prieten,
e foarte probabil ca niciodată
prietenia lui nu va mai fi la aceeaşi intensitate.

Dacă în decursul anilor, lunilor, săptămânilor şi zilelor ai reuşit să răneşti grav inima unui prieten drag ţie, nu este niciodată prea târziu să-ţi ceri scuze faţă de el. Faptul că îţi ceri scuze din toată inima faţă de el nu îţi aduce garanţia faptului că lucrurile vor mai fi la el. Îmi amintesc de o întâmplare asemănătoare în viaţa mea pe această temă. Totul se întâmpla în vara anului trecut când am hotărât cu un prieten să mergem cu iubitele la mare şi să ne cazăm la un hotel pe plajă în Mamaia. Eu am făcut rezervare la acel hotel, am plătit un avans, am plecat cu trenul în acea direcţie şi m-am cazat la hotel dis de dimineaţă, prietenul meu urma să se cazeze pe la prânz. La prânz m-a sunat că a venit la hotel , i s-a părut iubitei sale că nu este potrivit pentru ei acel hotel şi s-au cazat tocmai în capătul opus al staţiunii, unde nu am fi reuşit să ne întâlnim prea des.

Acest lucru m-a rănit şi la nervi i-am spus nişte lucruri pe care nu trebuia să i le fi spus, i-am spus faptul că femeia conduce în casă la ei şi ne-am certat. Ne-am întâlnit după acest incident dar lucrurile parcă

nu mai erau la fel, îi simţeam răceala în vorbe, îi citeam dezamăgirea pe faţă. Timpul a trecut şi am realizat că lucrurile nu vor mai fi niciodată la

fel şi aşa au şi rămas, nu mai suntem deloc aceeaşi prieteni cu acel chef de viaţă şi de glume, nu mă mai sună ca înainte decât când are nevoie de ceva, dar nu mă mai sună deloc să vadă ce mai fac. Am trecut în lunile ce-au trecut din prima parte al lui 2014 prin momente foarte grele, cam cele mai grele momente din viaţa mea, dar telefonul meu nu a mai sunat ca înainte, abia în această situaţie am reuşit să văd cam cine mi-a fost prieten şi cine nu. Prietenia se spune că poate triumfa şi celor mai aprige dispute, dar cel puţin în cazul meu nu va mai fi niciodată la fel, acest lucru mă răneşte oarecum, dar nu am cu ce să schimb situaţia, am încercat să mai sun, să mai refac lucrurile care s-au stricat prin acea ceartă, dar realizez că nu va mai fi niciodată la fel ca înainte.

Dacă ai rănit grav un prieten poţi fi sigur că lucrurile nu vor mai fi la fel niciodată, cel puţin nu la aceeaşi intensitate. Vor perpetua şi va exista posibilitatea să se stingă chiar la un moment dat.

Cu timpul, îţi dai seama că, deşi poţi fi fericit cu prietenii tăi,

într-o bună zi, vei plânge după cei pe care i-ai lăsat să plece.

Cu timpul ajungi să conştientizezi anumite lucruri care pot părea mici tragedii pe moment, şi anume, faptul că din anumite motive, care poate acum nu mai au nicio importanţă, ai lăsat un prieten să plece din viaţa ta. L-ai lăsat să plece din orgoliu, l-ai lăsat să plece poate pentru că te-a rănit profund, sau poate l-ai lăsat să plece din motive egoiste, însă acum deşi ai alţi prieteni, gândul încă îţi mai stă la acei prieteni pe care nu-i mai poţi aduce înapoi. Soarta poate părea crudă uneori, şi sufletul îţi plânge zi de zi după prietenii pe care îi puteai păstra. Acelaşi lucru mi se întâmplă şi mie acum, sufăr după vechile prietenii, deşi am altele noi, sufletul meu parcă plânge după vechile legături, dar în acelaşi timp încerc să-i spun inimii mele faptul că nu mai am lucruri în comun cu vechii prieteni, că acum sunt la un nivel în care nu mai am subiecte de discuţie cu vechii prieteni, că acum sunt în căutarea multor dileme din această lume în care trăiesc, că sunt un artist, că acum fac parte din altă lume faţă de ei, însă niciodată nu poţi să-ţi păcăleşti inima. Şi oricât aş încerca să mă îndepărtez, oricât aş încerca să aduc această distanţare prin raţionare nu reuşesc, pentru că nu poţi niciodată să-i dictezi inimii.

Chiar din această pricină îţi transmit pe această cale să nu renunţi niciodată la acei prieteni de suflet ai tăi, să te duci şi să te lupţi

chiar şi cu morile de vânt, astfel încât să nu plece din viaţa ta. Să fii curajos şi să laşi orgoliul deoparte, să fii trup şi suflet, să fii una cu inima ta, pentru că la finalul zilei, rămâi doar tu şi inima ta şi nimeni altcineva. Incearcă să faci acele lucruri de care te simţi legat şi în legătură cu care te simţi foarte bine, foarte legat, dar încearcă în acelaşi timp să fii şi puţin detaşat, deşi pare un paradox.

Trăim într-un paradox în această epocă, şi este o lume paradoxală cea în care trăim, în care mulţi oameni se contrazic de la o zi la alta, ba chiar de la o oră la alta. Dar această lume paradoxală are farmec, este frumoasă, are şi ea părţile ei negative, dar datoria ta este să extragi doar acele lucruri frumoase şi să te înconjori de ele, să te proiectezi pe tine însuţi într-un balon de protecţie împotriva lucrurilor nelalocul lor.

Cu timpul, îţi dai seama că
fiecare experienţă trăită alături de fiecare fiinţă,
nu se va mai repeta niciodată.

Cu timpul înveţi să apreciezi altfel timpul. Dacă atunci când erai mic copil, nu il preţuiai atât de mult şi vedeai toate lucrurile în roz, acum după ce ai trecut prin anumite experienţe care pe de o parte te-au şubrezit, iar pe de altă parte te-au întărit, cu timpul înveţi să profiţi de el, să-l aduci de partea ta, să ţi-l faci cel mai bun prieten. Timpul este cel mai bun aliat al tău dacă ştii să-l organizezi cum se cuvine. Nu este

nimic rău în a-ţi organiza timpul, dar cea mai bună metodă de-a profita de timp nu este de-a profita de el, ci de a-l aprecia şi a-l programa

relativ. Spun relativ pentru că nu trebuie să dezvolţi un obiceiobsesiv din a ţi-l organiza cu agende peste agende, nu trebuie să devii a time controller freak. Uneori este bine să laşi lucrurile să vină de la sine fără a ţi le programa. Uneori este bine să laşi timpul să curgă şi dacă tot îl laşi să curgă, lasă-l să curgă cu folos. Când îl laşi să curgă cu folos, îl apreciezi pentru fiecare firicel de nisip care curge în clepsidră, când fiecare ticăit în plus din ceasul tău este privit ca un dar de la Dumnezeu.

Timpul este relativ, dar timpul poate să curgă şi în defavoarea ta atunci când nu ştii să-l preţuieşti şi îl atribui mereu lucrurilor vătămătoare sau nepotrivite pentru tine ca fiinţă umană. Învaţă să iei de la timp acele învăţături sacre şi de regulă aceste învăţături sunt sacre când sunt împărţite cu alte fiinţe, fie dragi, fie nu, ţie. Timpul este un aliat puternic al tău dacă ştii să-i oferi timpului tău timp. Răbdarea se spune că este mama înţelepciunii şi răbdarea aduce cu ea cele mai nesperate cadouri ţie. Răbdarea presupune să laşi timpul să-şi facă treaba aşa cum ştie el cel mai bine. Am trăit pe pielea mea experienţa de-a nu avea răbdare cu lucrurile pe care le întreprind, la ultima lansare de carte pe care am avut-o în mediul online, respectiv cartea „Legile Vieţii. Secretele din spatele unei vieţi ce ţi-a fost luată înainte să-ţi fie dată” m-am ciocnit de efectele negative pe care le are nerăbdarea legată de timp. Mi-am fixat nişte targeturi aproape de limita imposibilului în

legătură cu lansarea cărţii. Ajunsesem să nu mai am timp de mine, de oamenii dragi mie din viaţa mea, ajunsesem să am o obsesie legată de lansare, de scrierea cărţii, de corectarea ei, de pregătirea cum se cuvine pentru ca totul să fie aşezat aşa cum trebuie. Ajunsesem să rămân în pană de timp şi era chiar o situaţie disperată pentru că cei de la editură nu şi-au făcut datoria aşa cum se cuvine şi am suferit o mare dezamăgire din această pricină.

Copilul meu, adică acea minunată carte, prima carte lansată oficial din viaţa mea, nu era gata în timp util, deşi îmi dorisem să iasă totul perfect în acest sens. Nu înţelegeam un lucru, dar acum pot să-l văd destul de clar, totul este perfect aşa cum este, indiferent dacă este sau nu conform aşteptărilor tale. Toate lucrurile se întâmplă la timpul lor şi sunt perfecte exact aşa cum ies ele. Lucrurile se leagă exact atunci când te aştepţi mai puţin. Am avut o mână de ajutor de la un prieten drag mie din copilărie care a fost alături de mine la această lansare şi care mi-a ghidat paşii ca atare şi a făcut ca lucrurile pur şi simplu să se întâmple. Deşi nu i-am spus-o, îi datorez foarte multe acestui om, care a fost lângă mine în toate acele momente delicate din viaţa mea. O spun chiar în această carte şi o voi repeta ori de câte ori va fi nevoie, mulţumesc Sorin Mihai, îţi datorez multe, eşti un adevărat prieten.

Karma

Cu timpul, îţi dai seama că

cel care umileşte sau dispreţuieşte o fiinţă umană,
mai devreme sau mai târziu,

va suferi aceleaşi umilinţe şi dispreţ,

dar multiplicate, ridicate la pătrat.

În timp, vei învăţa cea importantă lecţie din toate : faptul că există karma. Dacă răneşti pe cineva, automat vei fi rănit. Dar, nu numai atât, vei fi rănit însutit faţă de cum ai făcut-o tu iniţial. În timp, vei ajunge la concluzia că orice acţiune întreprinzi tu în acest vast univers, ţi se va întoarce înapoi şi nu vei găsi niciodată cale de scăpare.

Aşa cum spune şi celebra melodie „what goes around, comes around. What goes up, must come down". Orice palmă dată, se va întoarce de trei ori odată. Orice cauză are un anumit efect, bineînţeles şi nimeni nu are scăpare din acest labirint al vieţii. Dacă nu ştii să preţuieşti statutul de fiinţă umană creată de Dumnezeu şi te crezi superior altora prin calităţile tale, care până la urmă sunt un dar de la Dumnezeu, vei primi lecţia de a ţi se întoarce totul împotriva ta. Dacă nu ştii să preţuieşti fiinţele umane şi le dispreţuieşti, le blamezi, le desconsideri, crezându-te deasupra tuturor, vei primi aceaşi reacţie din jurul tău de la ceilalţi oameni. O singură remarcă trebuie făcută vizavi de la legea cauzei şi efectului, efectul vine însutit mai puternic decât cauza. Este de la sine

înţeles şi faptul că până nu înveţi această lecţie, nu vei putea călca pe Pământ demn, căci a face lucruri dispreţuitoare la adresa celorlalţi oameni, care sunt ca şi tine, înseamnă că ai o lipsă de respect şi faţă de tine. Oricine are respect faţă de sine, are respect şi faţă de ceilalţi oameni.

Acestă lecţie mi-a fost şi mie predată de foarte multe ori până am ajuns să cunosc cauza pentru care mi se tot repetă anumite întâmplări bizare în viaţa mea. Sunt conştient acum de faptul că am făcut greşeli suficient în viaţa mea şi mai sunt conştient şi de faptul că până nu mi-am învăţat lecţia din acele greşeli, s-au tot repetat întâmplările nefericite. Până nu eşti pregătit să accepţi greşelile pe care le faci, până nu eşti capabil să conştientizezi lecţia pe care trebuie să o înveţi din acea întâmplare care se tot repetă, nu vei putea trece peste acel capitol neplăcut din viaţa ta. La fel s-a întâmplat şi-n cazul meu, desigur.

Au fost atâtea lecţii pe care a trebuit să le învăţ în viaţa mea, unele cu frumosul, altele cu forţa, altele mai devreme, altele mai târziu, în funcţie de gradul meu de rezistenţă. Cu cât ai o rezistenţă mai mare faţă de lucrurile care ţi se întâmplă, cu atât lucrurile neplăcute se repetă şi se vor tot repeta până ce vei fi învăţat lecţia.S-a întâmplat pe parcursul mai multor ani la rând din viaţa mea, să se tot repete o lecţie pe care cu greu am reuşit să o accept şi să trag învăţăturile din ea. Se-

ntâmpla totul într-o vară când am decis să pun capăt unei relaţii de aproape 3 ani de zile cu o femeie pe care am stimat-o şi o stimez în

continuare pentru gradul de evoluţie ce mi l-a adus în viaţa mea, fără ea nu aş fi ajuns să scriu aceste rânduri aici, pentru că ea m-a făcut să realizez faptul că scrisul este viaţa mea. Până să o cunosc nu prea citeam cărţi, nu prea eram conştiincios în lucrurile pe care le făceam, de la ea am învăţat că numai luptând cu tot sufletul pentru lucrurile pe care ţi le doreşti, obţii cu multă trudă ceea ce vrei. Îţi mulţumesc Livia pe această cale. Cu ea am reuşit să ajung la un alt nivel cu scrisul, şi mi-a dat întotdeauna inspiraţie în acest sens, munca pe care ea o iubea din toată inima şi toate nopţile pierdute pe care le are pentru munca sa m-au inspirat şi m-au făcut să realizez că iubesc din toată inima scrisul şi cititul. Dar nu aceasta este singura lecţie pe care mi-a „predat-o" Livia, cu ea am trecut printr-o etapă dureroasă din viaţa mea. Ea m-a făcut să am o fobie legată de anotimpul vară, ori de câte ori venea vara nu aveam ocazia să ne întâlnim atât de des, pentru că învăţa foarte multe ore din zi pentru definitivatul în profesia de profesor şi nu aveam parte de nişte veri fabuloase aşa cum mi le imaginam eu, aşteptările mele legate de acele zile de vară erau spulberate de visul Liviei de a găsi un post în oraş, căci preda la şcoli din afara localităţii şi era nevoită să facă naveta zi de zi. A trecut prin multe lucruri grele şi i-am fost alături de fiecare dată, dar mă rănea foarte mult faptul că mă simţeam captiv neputând să fac nimic în anotimpul vară, anotimp pe care îl iubeam în

secret, dar de care mi s-a făcut frică pe parcurs datorită acestor veri „întemniţate” care au fost trei la rând. În ultima vară împreună am

hotărât să pun stop relaţiei, şi culmea, era exact vara în care puteam fi doar noi doi împreuna, noi singuri împotriva lumii, şi ne puteam distra aşa cum voiam noi, fără să ne deranjeze nimeni. Dar, culmea, în acea vară am întâlnit o altă persoană, am început să mă port necuviincios faţă de ea, şi am luat decizia de a mă despărţi de o fiinţă pe care o iubeam din toată inima, chiar şi atunci, deşi eram prea orb să observ asta şi i-am frânt inima. Relaţia cu acea persoană bineînţeles că nu a mers şi am avut o vară foarte singuratică pentru că nici acea persoană nu avea timp prea mult pentru mine pentru a ne bucura împreună de bucuriile verii. Într-un cuvânt, mi s-au dat papucii, fără nicio explicaţie şi am suferit destul de mult. Am vrut să mă întorc la fata pe care o părăsisem, dar deja era prea târziu, răul era deja făcut, nu voia să mai audă de mine, nici nu-mi mai răspundea la telefon. Am trăit o deziluzie în acea vară şi am trăit pe pielea mea o lecţie din care am avut foarte multe de învăţat. Am hotărât să nu mai rănesc niciodată în mod deliberat persoane dragi din viaţa mea. Am avut mulţi ani de zile mustrări de conştiinţă legate de Livia şi mi-aş fi dorit să mă revanşez faţă de ea, dar m-a evitat foarte mulţi ani. Această ignorare a mea de către ea, cu care tot încercam să reiau legătura a fost dublată de faptul că timp de încă trei veri la rând nu am reuşit să mai am o relaţie stabilă, toate relaţiile mele se încheiau vara. Acest ciclu a fost până la urmă învins şi actuala mea prietenă îmi

este deja logodnică şi cu ea am trecut în sfârşit de două veri şi vreau să fie alături de mine în toate verile din vieţile noastre. ☺

Aşadar, asta a fost lecţia pe care eu personal a trebuit să o învăţ şi rănind o persoană am fost rănit la rândul meu de trei ori odată, aşa că ai foarte mare grijă ce faci, pentru că se întoarce totul împotriva ta, mai devreme sau mai târziu.

Grăbind lucrurile încetineşti

Cu timpul, înveţi că, grăbind sau forţând lucrurile să se petreacă,
asta va determina ca, în final, ele nu vor mai fi aşa cum sperai.

Cu timpul, îţi dai seama că, în realitate, cel mai bine nu era "viitorul",
ci momentul pe care-l trăiai exact atunci.

Forţând lucrurile să se întâmple aşa cum vrei tu înseamnă să ai o viziune egoistă asupra timpului viitor, înseamnă să-i pui amprenta personală asupra săvârşirii sale. Niciun lucru forţat nu aduce satisfacţii la schimb, ci dimpotrivă aduce foarte multe neplăceri. Lucrurile forţate nu aduc de la sine rezultatele scontate, pentru că aşteptările pe care le ai tu nu trebuie neapărat să se materializeze în forma pe care le-ai dat-o tu mental. Aşteptările foarte mari aduc de la sine dezamăgiri extrem de

mari care provoacă răni adânci şi chiar sechele. Acelaşi lucru mi s-a întâmplat şi mie când am lansat prima mea carte „Legile Vieţii”. Am avut nişte aşteptări atât de mari legate de această carte, îmi doream din toată inima să-mi aducă independenţa financiară, să pot face primul pas către libertate prin intermediul ei. A avut şi încă mai are suficienţi cititori pentru un scriitor ca mine, care este în momentul de faţă la a treia carte la activ, însă nu a avut impactul pe care mi-l doream, îmi imaginam că această carte îmi va aduce fericire şi libertatea mult visată, dar pentru acest lucru mai am mult de muncă şi voi face tot ce-mi stă în puteri să se întâmple, dar de data aceasta voi avea răbdare.

Tot aşteptările mari legate de lansarea cărţii în mediul online mi-a adus şi multe neplăceri, am forţat lucrurile mai mult decât trebuie şi cei de la tipografie nu mi-au livrat cărţile în timp util pentru a putea onora comenzile ce tot curgeau, pe bandă rulantă. Am avut parte de o perioadă dificilă a vieţii mele imediat înainte de lansare, m-am simţit foarte rău, foarte slăbit, nu mai aveam vlagă, simţeam că-mi fuge pământul de sub picioare şi că mă duc odată cu el la vale. A trebuit să învăţ să nu mai forţez lucrurile pe această cale şi am învăţat cu această ingrată ocazie faptul că lucrurile forţate cărora de multe ori le spunem că sunt făcute din ambiţie, nu funcţionează niciodată, crede-mă. Cu cât te forţezi mai mult, cu atât vei primi la schimb rezistenţă şi nimic din ce vrei să se înfăptuie nu se va întâmpla, ci vei tot întâmpina piedici după piedici până când vei înţelege că totul trebuie să vină lin şi de la sine.

Când laşi lucrurile să se întâmple exact aşa cum trebuie să se întâmple, să curgă lin şi subtil în voia sorţii exact atunci se va întâmpla totul chiar peste aşteptări. Pentru acest lucru trebuie să reduci drastic din aşteptări pentru a nu te ciocni de foarte mari dezamăgiri care sunt foarte dureroase. Viitorul la care tu sperai din toată inima nu s-a înfăptuit pentru că tu ai vrut să-i dai un anumit curs care nu este în acord cu voia lui Dumnezeu, nu poţi controla evenimentele din viaţa ta, ele se-ntâmplă exact cu voia divină şi sunt perfect exact aşa cum se-ntâmplă ele. Lasă lucrurile să vină încet şi sigur de la sine şi vei fi uimit de rezultatele care ţi se vor aşterne în faţa ochilor.Totul este perfect exact aşa cum este pentru că aşa a fost să fie, aşa a fost scris în cartea vieţii tale.

Viitorul nu este nicidecum atunci, viitorul tău trebuie să fie chiar acum, clipa de faţă este cea mai importantă, întotdeauna vei trăi în timpul prezent. Oamenii care trăiesc în viitor sunt nişte oameni obsedaţi de rezultate, nu sunt detaşaţi de rezultatele la care le tot speră şi la care tot visează şi nu-şi vor vedea niciodată visele împlinite pentru că nu se detaşează de rezultat. Cu cât eşti mai ataşat de rezultat, cu atât acesta nu se va întâmpla, cel puţin nu aşa cum îţi doreşti tu.

Ori de câte ori m-am pus în situaţia de-a trăi mai mult în viitor decât în prezent, m-am trezit că pierd esenţialul vieţii. Noi ca fiinţe inteligente, fiinţele umane trăim din viziunile pe care le-am avut la un

moment dat în viaţă şi cu ele am reuşit să construim lucruri măreţe, dar lucrurile măreţe nu se întâmplă peste noapte, ci ele necesită timp

preţios. Timpul preţios care se scurge de la plan la materializarea sa, se numeşte călătorie, şi călătoria este mai importantă decât înfăptuirea planului. Fă-ţi din această călătorie una interesantă şi una care să te împlinescă ca şi fiinţă umană, una care să-ţi lumineze inima şi sufletul şi să-ţi aducă minunate satisfacţii.

Chiar acum încearcă să abordezi visele tale măreţe prin conştientizarea că drumul până la împlinirea lor este cel mai important şi nu rezultatul în sine. Rezultatul este provocarea şi în acelaşi timp motivaţia ta, dar cam aici se opreşte şirul, tu trebuie să trăieşti în momentul prezent pentru că este singurul care există în această viaţă.

Nu poţi da timpul înapoi

Cu timpul, vei vedea că, deşi te simţi fericit cu cei care-ţi sunt împrejur,

îţi vor lipsi teribil cei care mai ieri erau cu tine
şi acum s-au dus şi nu mai sunt...

Cu timpul şi în timp vei observa cu ochiul liber că lucrurile din jurul tău nu le poţi controla şi că ele sunt schimbătoare. Toată lumea

este într-o continuă schimbare, şi tu la rândul tău, nu mai eşti ce ai fost cândva, evenimentele prin care tu ai trecut, au creat o altă persoană, un alt tu care este cu mult mai puternic decât era înainte. Cu timpul vei învăţa că tu-ul de astăzi nu va mai fi tu-ul de mâine, că şi cea mai mică întâmplare a schimbat puţin din personalitatea ta, i-a mai adus ceva în plus : un plus de putere, un plus de înţelepciune, un plus de durere, dar durerea nu trebuie să te sperie niciodată, ea creează adevărate caractere, adevăraţi învingători, adevăraţi campioni. Campionii s-au născut prin durere, prin suferinţă şi mai presus de toate acestea, prin sacrificiu. Nu poţi ajunge niciodată peste aşteptările tale ca persoană liberă dacă nu sacrifici ceva din viaţa ta : fie timpul tău preţios, fie prietenii tăi, fie familia ta, fie libertatea ta ca individ în societate. Totul vine cu un preţ în viaţă şi nimic nu este pe gratis, totul costă. Te poate costa, aşa cum am spus mai devreme, timp, prieteni, familie, dar indiferent ce sacrifici trebuie să păstrezi un singur lucru în minte : sacrificiul să fi meritat atenţia ta sporită. Acest sacrificiu trebuie să fi meritat efortul, acest sacrificiu să-l faci tot timpul din toată inima şi să nu ai niciodată îndoieli în privinţa lui. Trebuie să mai ai încă un lucru în vedere când eşti dispus să sacrifici lucrurile pe care le iubeşti sau pe care ţi le doreşti, că acel sacrificiu să reprezinte esenţa lăuntrică a fiinţei tale.

Trebuie să te bucuri însă de oamenii din viaţa ta, indiferent de cât de mult timp îţi sacrifică pasiunea ta, pentru că astăzi sunt, mâine nu mai sunt şi nu poţi da timpul înapoi niciodată, nu te poţi revanşa

niciodată faţă de cineva care nu mai există în viaţa ta sau nu mai există deloc.

Prietenii vin şi se duc şi timpul îi face pe mulţi să dispară din peisaj, fie pentru faptul că nu-ţi mai sunt prieteni, fie că s-au dus dincolo de această existenţă, fie că au plecat de lângă tine. Indiferent care este motivul pentru care nu mai sunt, aceştia îşi vor lăsa pentru totdeauna amprenta asupra vieţii tale, într-un mod sau altul. Problema nu este aceasta, problema este să trăieşti clipa alături de toţi oamenii din viaţa ta, să ai un profund respect la adresa lor, pentru că indiferent dacă ai fost fericit alături de ei sau nu, indiferent de cum s-au purtat ei cu tine, cu toţii au avut o lecţie pe care ţi-au dat-o, iar datoria ta este să înveţi acea lecţie. Dacă nu o vei învăţa, aşa cum am spus-o şi mai devreme, se vor tot repeta până ce o vei face.

Încă un aspect referitor la aceste lecţii, pentru a le învăţa trebuie să înţelegi lecţia, aşa că fii întotdeauna cu băgare de seamă atunci când se întâmplă anumite lucruri în viaţa ta, care poate îţi merită sau nu atenţia.

Apreciază în timp util persoanele din viaţa ta, indiferent de cum s-au purtat cu tine, pentru că orice fiinţă, chiar dacă nu se poartă cu tine aşa cum vrei tu, are o lecţie pe care trebuie să o înveţi de la ea. La fel şi tu, eşti lecţiile de viaţă ale altora, ia în seama mereu în inima ta acest lucru.

Fă lucrurile la timpul lor

Cu timpul, vei învăţa că, încercând să ierţi sau să ceri iertare,
să spui că iubeşti, să spui că ţi-e dor, să spui că ai nevoie,
să spui că vrei să fii prieten,
dinaintea unui mormânt,
nu mai are nici un sens.”

În timp vei înţelege faptul că trebuie să faci lucrurile exact atunci când este necesar să le faci. Cu timpul vei înţelege că trebuie să exprimi exact atunci când simţi şi când trebuie sentimentele pe care le porţi, fie că este vorba de dragoste, de dor, de faptul că ai nevoie de cineva în viaţa ta, până nu este prea târziu. Aici îi regăsesc pe părinţii şi bunicii mei care sunt certaţi de aproximativ un an de zile de când scriu aceste rânduri. Acest lucru s-a perpetuat de-a lungul generaţiilor în această familie, căci la fel cum şi tatăl meu este certat cu bunicii mei, la fel şi bunicii mei erau certaţi cu străbunicul meu şi nu s-au împăcat nici măcar pe patul de moarte al străbunicului. Lucrurile care nu sunt conştientizate în timp, greşelile care nu sunt îndreptate atunci când este necesar, nu mai pot fi revanşate după moartea acestora. Să porţi

ranchiună unei persoane la infinit nu este o soluţie pentru o persoană cu standarde înalte, cu sentimente nobile sau o moralitate impecabilă, ci dimpotrivă.

Să spui tot ce ai pe inimă în timp util, pentru că niciodată nu se ştie ce-ţi poate aduce ziua de mâine, să fii deschis, să nu ascunzi lucrurile pe care le simţi din teama că vei fi judecat, fă-o până nu este prea târziu. Câte cazuri de oameni care nu şi-au exprimat sentimentele în timp util şi cei cărora le erau datori să se destăinuie nu mai erau în viaţă? Există o sumedenie de astfel de cazuri. Nu te gândi că te-ai născut singur şi tot singur te vei duce, gândeşte-te că eşti un om şi motivul pentru care trăim în societate, precum şi motivul că Dumnezeu ne-a dat harul vorbirii şi al cumunicării care semnifică faptul că suntem croiţi pentru a trăi împreună. Nu putem exista unii fără ceilalţi şi acest lucru trebuie repetat la nesfârşit până ce toată lumea va înţelege, suntem cu toţii conectaţi la o reţea wirelles numită *conştiinţa colectivă*.

Energia colectivă are mai multe frecvenţe, dar tu trebuie întotdeauna să alegi frecvenţele cele mai înalte, adică gradele de conştiinţă cele mai mari şi mai profunde pentru a putea trăi în desâvârşire cu tine însuţi. Nu poţi trăi singur, independent de ceilalţi, pentru că nu ai putea fi capabil să-ţi procuri chiar toate lucrurile pentru existenţă şi de aceea trebuie să priveşti chiar şi pe cel mai umil măturător de stradă ca pe cineva care îţi aduce un serviciu direct.

Chiar mai devreme să scriu aceste rânduri am ajuns acasă după o întrevedere cu un prieten bun care locuieşte în Italia, prieten vechi, pe care-l am de ani de zile, încă de când aveam 14 ani, acum conştientizez faptul că ne cunoaştem şi suntem prieteni de fix 14 ani. Povesteam multe trăznăi pe care le-am făcut în acea perioadă în care ne-am cunoscut, dar şi stilul de viaţă pe care îl are el în Italia, incomparabil, desigur cu cel din România, pentru că sunt culturi şi civilizaţii cu totul diferite, deşi România are influenţe mari italiene încă de pe vremea Imperiului Roman.

Mergeam pe stradă la ore târzii împreună şi îi simţeam tristeţea în voce, deşi încerca să ţină pasul cu glumele şi parcă fiecare cuvânt pe care îl spuneam îi amintea de o dezamăgire în dragoste care parcă nu-i mai dădea pace. I-am spus că nu are sens să se agăţe de anumite sentimente care sunt oricum trecătoare şi că atâta timp cât le va da importanţă ele îl vor deranja în continuare, de fiecare dată când şi le va aminti. Nu-şi are rostul să reînvii morţii, aşa cum se spune şi-n tradiţie morţii cu morţii, vii cu vii. Lucrurile care au fost înfăptuite, rămân înfăptuite bine, nu le mai poţi schimba. Anumite lucruri le poţi schimba în viaţă, anumite lucruri nu le mai poţi readuce aşa cum au fost ele cândva. Deşi suntem prieteni de atâta vreme, el mi-a greşit acum o lună de zile, când mi-a promis apartamentul lui în chirie, dar s-a răzgândit subit, deşi eu apucasem să-mi fac speranţe în legătură cu mutarea mea în acea zonă. Ştiu foarte bine faptul că nu a fost să fie şi nu am să-i port

pică pentru acest lucru, am iertat şi am trecut mai departe, nu am vrut să stric o prietenie de 14 ani de zile pentru un lucru atât de mărunt, l-am iertat pentru acel episod, a trecut, rămâne în continuare un prieten foarte bun de-al meu, şi nimeni şi nimic nu va schimba acest lucru. Apreciez faptul că de fiecare dată când ajunge în ţară, mă anunţă şi ne vedem şi povestim despre vremurile vechi dar şi despre lucrurile pe care le trăim la momentul actual şi întotdeauna ne simţim bine unul în compania celuilalt, parcă timpul stă pe loc când ne găsim, întotdeauna a fost ceva special în relaţia noastră de prietenie.

Nu am scris de mult timp la ceas de seară şi acum parcă simt ceva diferit în aceste rânduri, îmi place cum las lucrurile să vină de la sine, las voia Domnului să se înfăptuiască, las puterea divină să scrie prin mine şi mă simt onorat că pot inspira mii de oameni prin ceea ce fac şi exprim. Ne-am plimbat pe jos de la un pub în stil grecesc până aproape de casă, plimbare care ne-a făcut să simţim răcoarea serii de toamnă, o seară numai bună pentru o promenadă, care să-ţi umple sufletul cu speranţă pentru zile mai frumoase şi mai însorite, dar şi cu aer proaspăt benefic pentru momentul de dinaintea culcării.

Deşi am avut un mic episod neplăcut cu prietenul meu din copilărie, pot spune cu mâna pe inimă că la început m-am simţit un pic îndepărtat de el datorită evenimentelor, dar am învăţat să las la o parte orgoliul, şi deci falsul eu, şi am readus în viziunea mea acea imagine

despre el şi despre prietenia noastră pe care am avut-o întotdeauna, pentru că el a rămas aceeaşi persoană care era înainte, o persoană care merită toată atenţia mea.

Cu timpul înveţi să nu-ţi mai pese cum trece timpul, pentru că aceste unităţi de măsură, cum ar fi timpul, minutele, orele, zilele, lunile şi anii ne înnebunesc, ne fac să cântărim absolut totul de pe această lume în funcţie de vârsta pe care cineva o are, de timpul pe care îl mai avem de trăit conform statisticilor, ne fac să măsurăm absolut fiecare minut din viaţa noastră şi asta nu e viaţa trăită în armonie cu legile divine, ci este o frică alimentată de o falsă măsură a sa. Chiar acum în beatitudinea dimineţii pe care o savurez din plin la o ceaşcă aromată de cafea, mă uit la ceas şi-mi calculez puţin din ziua ce o am în faţă şi realizez faptul că această unitate de măsură este ca o obsesie care se tot repetă în mintea unui om. Te gândeşti că-ţi ia jumătate de oră să te îmbraci, te gândeşti că mai ai o oră de lenevit şi apoi trebuie să ajungi la serviciu, te gândeşti când ajungi la serviciu la orele care au mai rămas din program până ajungi acasă la familia ta, totul se învârte în jurul timpului. Te gândeşti că ai aproape 30 de ani şi încă nu te-ai căsătorit şi te apucă groaza că nu te mai ia nimeni la vârsta asta şi deja este prea târziu, te gândeşti că ai o vârstă şi nu ai realizat nimic, în timp ce alţii au făcut atâtea lucruri până acum şi te învinovăţeşti în continuu pentru acest lucru.

Oare acesta este modul ideal de a trăi în armonie cu tine însuţi?

Consider că o viaţă trăită la potenţialul ei maxim constă în ignorarea acelui ceas pe care îl porţi la mână şi nu totul de pe această lume trebuie să se învârtă în jurul lui. Am devenit sclavii timpului şi tragem cu disperare de această unitate de măsură. Viaţa este într-adevăr scurtă dacă o calculăm în funcţie de numărul de zile pe care le avem de trăit şi dacă faci acest lucru te apucă groaza. Lucrul esenţial în toată această ecuaţie este renunţarea la acest obicei care ne degradează ca şi fiinţe umane şi punerea accentului pe ziua şi momentul în care trăim şi implicarea în activităţile la care luăm parte în acele momente, bineînţeles având în vedere şi dorinţele şi viziunea pe care ne-am format-o mental, dar preţuind la maxim clipele prezente care sunt unice.

Mirosul îmbietor de cafea de dimineaţa pe care îl savurez acum în timp ce scriu aceste rânduri mă face să tresar de bucurie că am oportunitatea dimineaţă de dimineaţă să mă bucur de lucrul pe care îl iubesc cel mai mult pe această lume : scrisul. Scrisul a fost şi este viaţa mea, aici mă simt cea mai importantă persoană din viaţa mea, când sunt aici, nimeni şi nimic de pe această lume nu mă mai deranjează, sunt doar eu cu mine însumi şi mă simt bine în pielea mea, aici dau naştere unui univers întreg, universul meu.

Acelaşi lucru trebuie să-l faci şi tu, trebuie să găseşti acel ceva, acea pasiune, acea chemare, care să te pună faţă în faţă cu tine însuţi de

fiecare dată şi fie ca această simplă metodă pe care o vei descoperi la un moment dat să îţi aducă o oază de linişte departe de gălăgia zilnică

urbană, departe de factorii poluanţi fonic şi mental. Găseşte acel ceva care te face să te simţi într-adevăr bine în pielea ta. Găseşte acel unic lucru care te face să te simţi special, care este ca un refugiu, departe de nebunia zilnică din jurul tău.

Dacă l-ai descoperit deja, ai grijă ca acest lucru să rămână mereu

un obicei al tău, să nu renunţi la el pentru nimeni şi nimic în această lume, luptă pentru tine, pentru că nimeni nu o va face în locul tău. Fii conştient că flacăra din interiorul inimii tale este permanent întreţinută de acest unic lucru care te face să fii special. Eşti unic şi deosebit pe această lume, la fel ca toţi ceilalţi, să nu uiţi nicio clipă asta.

Dacă eşti implicat în acest lucru care te pune faţă în faţă cu tine însuţi, fii cât mai atent la înclinaţiile pe care le ai în această călătorie de autodescoperire, fii atent la nevoile tale din acele unice momente, exact acele lucruri te definesc pe tine în interior, şi ceea ce este în interior se reflectă cu siguranţă în exterior.

Interiorul reflectă cu fidelitate exteriorul tău, dar mai are şi unele laturi ascunse bine, care nu ies la iveală decât în anumite situaţii. Trebuie să fii puternic pentru a putea stăpâni acele faţete ale tale care nu sunt în armonie cu interiorul tău, căci acele laturi ascunse bine în tine nu reflectă decât instinctele care uneori nu te definesc ca şi fiinţă

raţională, ci ele sunt natura sălbatică, preistorică moştenită de-a lungul a milioane de ani.

Suntem o specie evoluată noi oamenii, dar o anumită parte a creierul nostru mai poartă cu ea şi instinctele moştenite de milioane de ani. Ceea ce trebuie să facem noi este să fim conştienţi că există undeva în noi, acele instincte şi să fim deasupra lor. Pentru acest lucru este nevoie să fii disciplinat, conştient că există atât o latură pozitivă, cât şi una negativă în tine şi să creezi un echilibru în această balanţă.

Fiecare dintre noi avem două laturi care ies din matcă în anumite situaţii, fie că cea pozitivă iese în momentul nepotrivit, fie că cea negativă iese în momentul potrivit sau invers. Indiferent care dintre laturi iese la momentul potrivit sau nu, trebuie să existe un echilibru între aceste laturi. Dar pentru a creea acest echilibru trebuie să fii conştient care este latura ta negativă pentru a o putea ţine sub control.

Crezi că nu ştii care-ţi sunt laturile negative?

Gândeşte-te foarte repede la slăbiciunile, fricile pe care le ai şi vei avea în faţa ta latura ta negativă. Gândeşte-te la acele lucruri care te enervează foarte uşor când prietenii tăi fac glume pe seama ta. Acelea, prietene, sunt laturile tale negative, slăbiciunile tale. Slăbiciunile tale sunt de fapt anumite frici care s-au dezvoltat de-a lungul timpului în personalitatea ta. Acele mici frici pe care le mai identifici din când în

când, sunt slăbiciunile tale, ele pot veni din diferite surse : fie din violenţa de la televizor, fie din copilărie.

De pildă, încă de mic copil am avut o teamă de înălţime pe care nu ştiam neapărat că o am până când nu m-am văzut în faţa faptului împlinit. Am observat acest lucru când m-am urcat pentru prima dată într-o telecabină la munte, inima îmi bătea cu putere şi aveam tot timpul teamă când ea se balansa din cauza vântului, credeam că vom muri în orice moment. În mintea mea se dezvoltau adevărate scenarii legate de soarta telecabinei, aveam în viziune filme pe care le-am văzut sau mai important, ştiri în care oameni au rămas blocaţi în telecabine şi au rămas acolo mult timp până să vină cineva să-i salveze. Iată cum ies la suprafaţa mici frici pe care le dezvoltă subconştientul fără ca noi să ne dăm seama, ele ies la iveală atunci când te loveşti de o anumită situaţie.

Eu până în acel moment nu eram conştient de faptul că mi-e teamă de înălţime, pur şi simplu nu-mi imaginam acest lucru, dar iată că el exista undeva acolo, ascuns bine. Am mai descoperit şi faptul că am moştenit acest lucru de la mama mea, şi ea la rândul ei are această teamă de înălţimi care a reuşit totuşi să o învingă mergând cu telescaunul într-o staţiune montană. De fapt, această teamă cred că este răspândită în rândul multor oameni şi este un fapt destul de real că ea provine nu din faptul că suntem situaţi într-un loc înalt, ci din faptul că am putea cădea din acel loc înalt. Cu cât este mai înalt locul, cu atât nu

poţi controla împrejurările tale, cu cât eşti mai departe de pământ, cu atât totul pare mai instabil şi mai independent de voinţa ta. Suntem făcuţi din pământ şi avem o atracţie incredibilă faţă de acest element al naturii, fiind croiţi din el este normal să avem o oarecare dependenţă de acesta şi orice separare a noastră de rădăcinile noastre se transformă în frică.

Cum putem pune în practică cele învăţate

Wayne Dyer, în celebrele sale prelegeri la televiziunea naţională, a spus faptul că este mai mult decât recomandat ca zilnic să mergem cu picioarele goale pe pământ, astfel încât să fii reunit din nou cu locul de unde te-ai născut, să fii din nou una cu mama-natură. Mersul pe jos în natură este sănătate curată şi nimic nu te împiedică să acorzi timp acestui obicei foarte-foarte sănătos. Te faci din nou una cu pământul şi reiei o legătură sfântă pe care trebuie să o preţuieşti sincer până la sfârşitul zilelor tale.

Cu timpul trebuie să înveţi să laşi timpul să facă totul pentru tine, ideal este să ai o răbdare de oţel şi să nu te aştepţi ca tot ceea ce îţi doreşti să se întâmple peste noapte. În fiecare plan pe care ţi-l faci în viaţa ta dă-i un mic plus de răbdare şi timp faţă de cum îi dădeai de obicei. Lucrurile mareţe se-ntâmplă în timp şi au nevoie de multă, chiar foarte multă răbdare. Răbdarea se spune că este mama înţelepciunii, aşa

că las-o pe această mamă să-ţi fie ghid în planurile pe care ţi le faci şi ia mereu în seamă zicala : „Roma n-a fost construită într-o zi”.

Cu timpul prietenii de altădată se transformă şi se schimbă şi trebuie să iei în calcul că nimic nu durează pentru totdeauna, anumite lucruri sunt independente de voinţa şi dorinţa ta.

Cu timpul înveţi să ţii cu dinţii de anumite prietenii şi să le preţuieşti atunci când este necesar, atunci când nu este prea târziu şi realizezi faptul că trebuie să spui anumite lucruri atât timp cât cei dragi se află în viaţă, căci vei putea regreta anumite lucruri pentru tot restul vieţii.

Cu timpul îţi dai seama că nu trebuie să laşi anumite lucruri nespuse, trebuie să iubeşti, să ierţi, să spui ce ai pe inimă, până nu este prea târziu, aici este lupta ta cu cel mai mare duşman al tău ca fiinţă simţitoare : lupta cu ego-ul. Nu lăsa orgoliul să-ţi controleze viaţa, Dumnezeu ţi-a dat darul să trăieşti în această viaţă departe de sinele tău fals, să nu cazi în capcana lui, căci acel ego nu eşti tu, tu eşti ceva mai presus de acesta, eşti o fiinţă pură.

Şi eu, cu timpul, am învăţat să bag la cap absolut toate întâmplările mele şi regret anumite fapte pe care nu le-am gândit just la momentul oportun, dar nu sunt decât om şi conştientizez că nimeni nu este perfect. Nu sunt perfect, dar sunt conştient că mă pot depăşi pe mine cu timpul, pot triumfa sinele meu fals, adică ego-ul. Este o luptă

aprigă şi are loc zilnic, dar ştiu că voi reuşi să devin mai puternic cu timpul, prin întâmplările pe care le trăiesc, prin lucrurile pe care le experimentez, prin cărţile pe care le citesc, prin discuţiile pe care le am cu oameni mai înţelepţi ca mine, prin dialogul meu interior de energii mai sus-puse de la o zi la alta.

Timpul trece iremediabil şi implacabil şi odată cu el se mai depune câte un rid, mai iese câte un fir de păr alb, dar bătrâneţea nu mă intimidează, ştiu că este un dar şi nu un blestem, bătrâneţea este un cadou de la Dumnezeu şi numai aceia care au atins cu adevărat desăvârşirea au ocazia să trăiască şi să-şi vadă nepoţii şi poate chiar strănepoţii. Ideal este să treci prin viaţă învăţând din lecţiile ce-ţi sunt date, sunt conştient că am mai repetat anumite greşeli pentru că nu am fost suficient de atent la ele şi la ce vor ele să-mi indice, îmi place să mă las ghidat de semnele care mă înconjoară în experienţa umană, dar şi la nivel subtil, prin exteriorizarea subconştientului în vise, viziuni şi multe alte manifestări.

Nu sunt decât om ca şi tine şi nu-mi doresc decât un singur lucru : să fiu fericit şi să ajut şi alţi oameni să atingă fericirea, sub orice formă manifestată de către ea.

Scopul fiinţelor umane, adică şi scopul meu, cât şi al tău este acela de a atinge fericirea prin altruism, prin dedicarea întregii noastre vieţi pentru a ajuta fiinţele umane. Suntem croiţi din aceaşi materie, şi

suntem interconectaţi, de aceea nu putem fi fericiţi decât prin întrajutorarea noastră. Sunt recunoscător lui Dumnezeu pentru faptul că mi-a fost dat să înţeleg la o vârstă relativ tânără care-mi este menirea şi modalitatea prin care pot face cel mai de preţ lucru şi cel mai privilegiat lucru în vederea atingerii fericirii de către alte fiinţe simţitoare prin activităţile mele de înaltă moralitate. Ştiu că scrisul este un dar pe care Dumnezeu mi l-a făcut şi-i sunt recunoscător pentru că te pot ajuta pe tine şi pot ajuta mii de oameni să uite de manifestările neplăcute ale vieţii şi să pună în schimb în prim plan manifestările plăcute ale vieţii.

Sunt multe blocaje pe care le-am întâmpinat în experienţa vieţii şi sunt sigur de faptul că majoritatea eu mi le-am pus în faţă, majoritatea barierelor nu au fost decât în mintea mea şi nu au existat cu adevărat în viaţa reală. Singurele limite pe care le întâlnim în viaţă sunt acelea impuse de către noi înşine.

Şi tu ai un asemenea dar primit de la Dumnezeu prin care poţi ajuta celelalte fiinţe umane să se dezvolte armonios şi prin care reciproc puteţi atinge fericirea şi dacă nu l-ai descoperit până acum, capitolele ce urmează te vor ajuta să scoţi la iveală acele calităţi ascunse ale tale pe care nici nu ştiai că le posezi până acum.

Îţi voi arăta pas cu pas experienţele neplăcute din viaţa mea care m-au ajutat să devin mai puternic şi mai conştient de calităţile mele care mi-au adus în schimb fericirea pe termen lung, chiar dacă pe moment s-

a manifestat sub formă de durere, din orice sentiment de durere poţi să extragi exact acea lecţie care te va ajuta să devii invincibil. Trebuie să-ţi reamintesc că orice experienţă neplăcută este şi ea un dar, pentru că fără de ea nu ai putea să mergi spre acel loc din inima ta care este pur şi care te aşteaptă din moment în moment să îl descoperi.

Cu timpul vei lăsa timpul să îţi răspundă la întrebările care par fără răspuns, vei ajunge să cunoşti încetul cu încetul cea mai importantă persoană din viaţa ta pe care ai impresia că o cunoşti : tu. Tu eşti cea mai mare necunoscută din viaţa ta pentru că toate mijloacele mass-media, toate revistele, toate electronicele pe care le foloseşti te îndepărtează de la fiinţa cea mai de preţ din viaţa ta, adică tu. Tu eşti numărul 1 în viaţa ta şi nimic şi nimeni nu este mai important decât propria-ţi persoană. Să nu mă înţelegi greşit, dacă tu eşti cea mai importantă persoană din viaţa ta nu înseamnă că nu trebuie să fii mereu în folosul celorlalţi, cel mai mare gram de respect pe care ţi-l poţi acorda este de a fi mereu în beneficiul celorlalţi. A fi mereu în această stare, aceea de a oferi îţi creşte stima faţă de propria-ţi persoană.

Cu timpul înveţi de la viaţă, înveţi de la toată lumea, iei în calcul toate lucrurile care ţi s-au întâmplat şi încerci să nu le mai repeţi, deşi câteodată se întâmplă, dar stai liniştit, este omenesc să mai repeţi anumite greşeli, şi dacă se întâmplă, se întâmplă cu un motiv, descoperă

care este acela. Descoperindu-l te vei descoperi pe tine, cea mai importantă fiinţă din viaţa ta.

Capitolul 6
Iertarea de sine

Iertarea este mireasma pe care violeta o lasă pe călcâiul care a strivit-o. – Mark Twain

Scriu din nou la ceas de seară, la momentul acela al zilei în care am întotdeauna inspiraţie maximă, când cuvintele sunt mai presus decât gândurile, când luna străluceşte pe cer mai tare decât felinarele amplasate pe străzi. Îmi este dat să am ocazia să te încânt cu aceste cuvinte care sper să fie muzică pentru urechile tale când le citeşti în gând, şi nu-mi doresc decât ca fiecare literă să fie ca o uşurare în această lume crudă uneori.

Stelele şi cerul sunt nelimitate, la fel ca tine, la fel ca o cartelă cu minute nelimitate. ☺

Recunosc că-ţi vorbesc acum dintr-o stare de spirit înaltă ce am reuşit să o dobândesc după mult antrenament, căci energiile mele au fost foarte joase pentru o perioadă extrem de lungă, dar acum că am simţit că energiile mele s-au ridicat, m-am gândit să-ţi scriu special pentru a transmite mai departe bucuria. Bucuria este cel mai nobil sentiment, care vine mână în mână cu dragostea, iar dragostea nu ar putea fi resimţită din nou şi din nou dacă nu ar exista iertarea. Iertarea este al doilea sentiment nobil după iubire care vine cu ea la pachet.

Conform Dicţionarului Explicativ al Limbii Române,

IERTÁ, *iert,* vb. I. Tranz. **1.** A scuti pe cineva de o pedeapsă, a trece cu vederea vina, greşeala cuiva, a nu mai considera vinovat pe

cineva. ◊Expr. *A-l ierta* (pe cineva) *Dumnezeu* = a muri (după o boală grea). *Dumnezeu să-l ierte,* spun cei evlavioși când vorbesc despre un mort.*Doamne, iartă-mă!* spune cel căruia i-a scăpat (sau era să-i scape) o vorbă nepotrivită, necuviincioasă. ♦ A scuza. ◊ Loc. adj. *De neiertat* = condamnabil. ◊ Expr. *Ba să mă ierți!,* formulă cu care contrazici pe cineva; nici vorbă! **2.** A scuti, a dispensa pe cineva de o obligație. **3.** (Pop. șifam.) A permite, a da voie să... ◊ Expr. (Reg.) *Nu-i iertat* = este interzis. – Lat. **libertare.**

Iertarea este cel mai de preţ sentiment pe care îl poţi oferi cuiva, dar în acelaşi timp este cel mai frumos cadou pe care ţi-l poţi face ţie însuţi. Nu poţi ierta pe cineva atâta timp cât nu te poţi ierta pe tine însuţi. Culpabilizarea sau autoculpabilizarea este acea energie joasă care te împiedică să te ierţi pe tine pentru greşelile pe care le-ai făcut de-a lungul vieţii.

Este foarte uşor să cazi pradă ispitei de a te învinovăţi pentru anumite eşecuri pe care le-ai avut în viaţă, cu toţii trecem prin asta. Eu ştiu cel mai bine acest lucru pentru că m-am învinovăţit pentru multe lucruri, m-am simţit cu adevărat vinovat pentru că nu am fost mai curajos în copilărie, deşi eu nu sunt o persoană violentă şi am evitat întotdeauna violenţa, am ştiut întodeauna că violenţa nu aduce decât mai multă violenţă. Dar am confundat violenţa cu acel gram de curaj care poate m-ar fi ajutat să fiu mai împăcat cu mine însumi. Am găsit

totuşi după ani de căutări în străfundurile mele curajul să ies la suprafaţă, să ies din mocirla laşităţii şi acest lucru poate mi-a adus unele neplăceri, dar ştiu sigur că mi-a adus iertarea.

Am reuşit să mă iert pentru faptul că nu am avut curajul să-mi înfrunt demonii, dar acum asta fac, sunt pe câmpul de luptă, mă lupt cu ei şi o fac din toată inima, ştiu că voi câştiga această bătălie cu mine însumi, mă voi salva de temerile mele pentru că sunt autoimpuse, ele nu există în realitate. În realitate, viaţa este mai simplă, noi ne pricepem de minune să o complicăm.

De unde vine iertarea

Iertarea începe de la propria-ţi persoană, trebuie mai întâi să priveşti atent în sufletul tău, să îl studiezi pe îndelete, să-i dezlegi misterele, să îl întrebi atunci când ai ocazia să-l găseşti deschis care îi sunt năzuinţele şi care îi sunt durerile. Un suflet rănit şi nevindecat nu va putea niciodată să ierte, întâi trebuie să-şi găsească propria iertare şi apoi va putea ierta la rândul său. Iertarea vine aşadar din suflet, din inima ta, numai o inima şi un suflet curat pot găsi puterea necesară de a face acest pas important.

Iertarea vine direct din cele mai adânci laturi ale inimii tale, ia-o ca pe ceva serios si trateaz-o ca atare, fii sigur că tu te poţi ierta mai întâi pe tine şi apoi caută iertarea celorlalţi.

Atunci când te priveşti în oglindă şi nu ai tocmai o reacţie benefică la adresa ta, înseamnă că există undeva ceva rău ascuns,

undeva există resentimente faţă de propria ta persoană.

Caută în detaliu acele întâmplări care te-au adus în situaţia asta, fii sigur că există ceva nelalocul lui acolo undeva. Ar putea fi ceva chiar banal, dar acel banal ar putea avea o influenţă nefastă asupra propriei tale percepţii faţă de propria-ţi persoană. Te poţi trezi cu surprize de genul acesta peste noapte, fără ca măcar să bagi de seamă, undeva acolo sunt răni nevindecate care s-au acumulat de-a lungul vremii. Trebuie să iei fiecare rană în parte şi să o vindeci cu multă iertare şi apoi iubire.

Rănile pot fi foarte adânci sau de suprafaţă, indiferent de situaţie însă ele nu trebuiesc neglijate pentru că în timp, ele pot fi chiar catastrofale. Nu trebuie să ignori niciun semn care apare, cum ar fi sentimente de tristeţe fără nicio explicaţie anume, căci întotdeauna există o explicaţie pentru orice. Nimic nu apare fără niciun motiv anume.

Aşa am păţit eu în seara zilei de 13 februarie. Eram cu familia mea la masă, eram gata să lansez cartea Legile Vieţii, eram cu probleme la serviciu şi mai aveam în plus şi probleme de rezolvat cu maşina. Iubita tocmai îmi spusese că se simte rău, erau foarte multe lucruri rele laolaltă adunate. După ce am luat masa, am băut o gură de suc şi dintr-o dată am simţit că mi se face rău, că sunt gata să leşin, m-am ridicat în

picioare şi am realizat că sunt foarte ameţit. M-am îndreptat cu paşi repezi spre baie, m-am spălat pe faţă şi surpriză : eram totul roşu. M-am panicat un pic, am zis că am nevoie de o gură de aer şi îmi trece, Am deschis geamul şi am luat o gură de aer adâncă, mă simţeam mai bine. Apoi dintr-o dată inima a început să-mi bată cu putere, am simţit un gust metalic în gură, am crezut că fac atac de cord. Am ţipat la tata, i-am zis să sune la ambulanţă, nu mai aveam stare în casă. M-am îmbrăcat în cea mai mare viteză posibilă şi i-am zis lui tata să mergem la spital. Am ajuns la urgenţe, mi-au luat tensiunea, mi-au zis că am un climax emoţional şi că trebuie să mă calmez. Din ziua aia viaţa mea s-a schimbat radical. Mă simţeam foarte-foarte rău, o teamă enormă mă cuprinsese total, parcă nu mai aveam control deloc asupra emoţiilor mele, îmi fugise pământul de sub picioare. Mă simţeam de parcă aveam o experienţă extracorporală. Diagnosticul : atac de anxietate.

Lunile care s-au scurs după acest eveniment au fost foarte-foarte dificile. Mă trezeam în mijlocul nopţii speriat total, simţeam că am să mor, mă puneam în genunchi şi mă rugam la Dumnezeu să mă ierte şi să mă ajute să depăşesc această etapă grea a vieţii mele. Şi pe zi ce trecea mă afundam şi mai tare în acea nebuloasă, amintirile le simţeam din ce în ce mai răvăşite, mă suna iubita la telefon şi parcă încercam să-mi aduc aminte exact despre ea, reuşeam, dar totul părea străin de mine. Mă simţeam străin faţă de mine şi aveam foarte mari momente de singurătate. Timpul trecea şi mă simţeam din ce în ce mai rău. Mergeam

pe stradă şi parcă se clătina pământul pe care călcam. Privirea mi se înnegrea, vedeam totul în ceaţă. Era ca un coşmar din care nu mai puteam să mă mai trezesc.

Pe măsură ce timpul trecea simţeam că mă scufund tot mai mult în gânduri negre, până când Dumnezeu mi-a arătat calea. Am găsit-o pe doamna Doiniţa Răzmeriţă pe care o am ca mentor în acest moment. Este o doamna deosebită de la care am învăţat atât de multe într-un timp foarte scurt. Acestei deosebite doamne îi datorez revenirea mea în forţă, revenirea mea în lumea scriitorilor şi datorită ei îţi scriu aceste rânduri. ☺

Sunt atât de recunoscător încât nu pot exprima acest lucru prin cuvinte, îi aduc aceste cuvinte de laudă pentru că face minuni această doamnă. Tot datorită ajutorului ei am găsit curajul de a-mi depăşi temerile mele cele mai ascunse şi tot datorită ei sunt o persoană mai fericită şi mai vindecată. Sunt fericit că am avut ocazia şi onoarea să întâlnesc astfel de oameni care mi-au redat speranţa când părea că nimic nu mai are sens.

Sunt sigur că ai întâlnit şi tu astfel de oameni, oameni care-ţi marchează existenţa, care îţi dau un plus de viaţă, îţi dau motive să mergi mai departe când totul pare că este ruinat. Undeva în mine va fi întotdeauna o profundă recunoştinţă pentru munca asiduă pe care această doamnă mi-a oferit-o în dar pentru a mă pune înapoi pe

picioare. Încă de la primele noastre întâlniri mi-a redat zâmbetul pe buze, iar logodnicei mele (acum soţie) i-a oferit o îmbrăţişare cu toată dragostea ei molipsitoare. La fel vreau să fiu şi eu pentru tine, o gură de aer proaspăt când aerul pare prea toxic de respirat, vreau să te inspir astfel încât să-ţi trăieşti viaţa la adevăratul tău potenţial.

Recunosc că nu mi-a fost uşor să-ţi împărtăşesc aceste lucruri, dar am găsit necesar să o fac totuşi pentru că ţi-ar fi de real folos să ştii că se poate regăsi forţa în interiorul tău, chiar dacă pare totul pustiu.

Dacă ai ocazia vreodată să ajuţi pe cineva, ţi-ai face cel mai mare serviciu posibil, pentru că ajutându-i pe alţii te ajuţi pe tine, iar acest ajutor se va întoarce dublat înapoi, dar dacă totuşi te hotărăşti să o faci, fă-o din dezinteres total, nu o face pentru tine, fă-o pentru persoana pe care o ajuţi. Fă-o pentru bine, fă-o în numele binelui şi vei primi înapoi înzecit.

Chiar şi atunci când vrei să fii ajutat, se spune că cea mai bună metodă este aceea de a ajuta. Ajută şi vei fi ajutat la rândul tău. Sună puţin ciudat acest lucru dar este cât se poate de real. Ajutând eşti la rândul tău ajutat. Ce poate fi mai frumos decât atât.

Dar, ca să poţi să ajuţi la rândul tău trebuie să nu uiţi un lucru : ajutorul trebuie să vină direct din străfundul sufletului tău. Străfundul sufletului tău trebuie să fie mai mult decât pur şi pentru a fi astfel

trebuie să nu existe niciun resentiment la mijloc. Aşadar, ca să poţi ajuta trebuie mai întâi să ierţi. Da, să ierţi pe absolut oricine care te împiedică

să fii pur din nou, să te ierţi şi pe tine dacă eşti dezamăgit de anumite lucruri pe care le-ai spus sau le-ai făcut şi nu eşti mândru de ele. Iertarea este cel mai bun medicament pentru un suflet rănit. Dacă simţi că sufletul tău este foarte afectat de anumite întâmplări, de anumite vorbe care ţi s-au spus în anumite momente, fă acest prim pas spre vindecare : iartă. Şi, dacă vrei într-adevăr să ierţi cu adevărat, trebuie mai întâi de toate să te ierţi pe tine, apoi vei putea fi pregătit să-i ierţi pe alţii.

1) Dacă ierţi, iartă totul. Altfel n-ar mai fi iertare

Dacă ierţi, iartă totul, altfel nu ar mai fi iertare, spunea Tolstoi.

Frumoase cuvinte, de un sublim adevăr. Lev Tolstoi ne învaţă că iertarea trebuie să nu fie una parţială, altminteri nu s-ar mai numi iertare. Asta înseamnă că dictonul, iert dar nu uit nu este de nicio

utilitate practică sau măcar teoretică. Ierţi şi dacă tot ierţi, de ce să nu ierţi totul? Sunt multe situaţii delicate în care eşti pus adesea, dar trebuie să îţi aduci mereu aminte de aceste cuvinte, căci ele sunt sfinte.

Iertarea este unul din elementele către adevărata esenţă a vieţii şi către cunoaşterea de sine.

Dacă adevărata esenţă a vieţii se află ascunsă în tine, înseamnă că iertarea, bineînţeles, se află ascunsă tot în tine. În interiorul tău stau ascunse cele mai profunde elemente ale naturii umane, iar natura umană este una strict spirituală. Deşi poate nu te simţi a fi atras de natura spirituală a lucrurilor, eşti de fapt o fiinţă simţitoare, ce are valenţe în spirit la modul subtil. Toate elementele subtile din fiinţa ta se manifestă la nivel exterior prin lucruri de care ai nevoie. Ai nevoie de hrană spirituală constantă şi ai nevoie de multe rugăciuni pentru a te putea simţi împăcat cu tine însuţi.

Te-ntrebi de unde poţi lua hrană spirituală?

Hrana spirituală o găseşti exact în lucrurile pe care le iubeşti mai mult în viaţa asta, şi aici nu mă refer la lucrurile negative, ci la acele lucruri care-ţi aduc zâmbetul pe buze şi au în esenţa lor ceva pur. În general, lucrurile la care te pricepi cel mai bine şi te inspiră sunt hrană vie pentru sufletul tău mort.

Atunci când începi să practici yoga se spune că există un principiu esenţial şi anume : trebuie să ierţi absolut orice din tot sufletul tău pentru a putea atinge desăvârşirea.

Iertarea este primul pas pe care îl faci pentru desăvârşire.

Odată ce ai înţeles acest lucru trebuie să ţi-l asumi la nivelul subconştientului, să te autosugestionezi în acest sens. Modul în care poţi

să o aplici la modul practic este prin *rugăciune*. Rosteşte această rugăciune sfântă ori de câte ori simţi nevoia să o iei de la capăt, când totul pare prea mult pentru sufletul tău şi crezi că nu mai ai speranţă.

„Doamne, iartă-mi te rog toate greşelile cele de voie şi fără de voie, cele cu ştiinţă şi fără ştiinţă, cele cu neascultare.

Îmi cer iertare pentru tot ce ţi-am greşit Ţie în viaţa asta sau altă dată, îmi cer iertare de la toate Puterile Cereşti pentru tot ce am greşit în viaţa asta sau altă dată.

Îmi cer iertare de la toţi oamenii pentru tot ce le-am greşit în viaţa asta sau altă dată şi-L rog pe Dumnezeu să mă ajute să fiu iertat de cei care nu pot sau nu vor să mă ierte.

Îi iert pe toţi oamenii care mi-au greşit în viaţa asta sau altădată şi-L rog pe Bunul Dumnezeu să mă ajute să îi iert pe cei pe care nu-i pot ierta.

Te rog, Doamne, ajută-mă să mă iert şi pe mine însumi pentru tot ce am greşit, atât cât crezi că merit.

Îmi cer iertare pentru întreaga mea familie şi neamul meu.
Îmi cer iertare de la viaţă, vieţuitoare, plante şi animale.

Îmi cer iertare de la spiritele pământului, ale apei, aerului şi focului, lemnului şi metalelor, ale gheţii.

Îmi cer iertare de la iubire, suflet, spirit, conştiinţă, voinţă, gândire, memorie, credinţă.

Îmi cer iertare de la sex şi de la bani.

Îmi cer iertare de la lumină şi de la întuneric.

Îmi cer iertare de la Pâmântul care mi-a îngăduit să mă nasc.

Îmi cer iertare de la întreg Universul. Amin."

Spune-mi că nu ai simţit impactul emoţional pe care îl are această sfântă rugăciune. Am regăsit această minunată rugăciune la mentorul meu, doamna Doiniţa Răzmeriţă, căreia îi datorez onoarea de-a scrie această carte. Dacă ierţi, nu uita, fiule sau fiica mea, iartă totul.

Nu există jumătăţi de măsură când vine vorba de iertare. Iertarea este un adevăr atunci când conştientizezi că este necesară pentru evoluţia ta spirituală, emoţională , fizică şi psihică. Emoţia iertării nu se compară cu niciun sentiment şi senzaţie de pe această lume, căci iertarea este cel mai eliberator dintre ele. Iertarea nu are concurenţă, iertarea este adevăr asumat, iertarea este greutatea lăsată jos de pe umeri când drumul pare greu, iertarea există dincolo de orice sentiment uman, iertarea este universală.

Nimic nu se compară cu momentul în care tu eşti dispus să-ţi asumi acest enorm risc în aparenţă : de a ierta absolut orice fiinţă care ţi-a cauzat rău. În această cursă spre iertare să nu te rătăceşti, căci este un labirint fără sfârşit dacă nu o faci aşa cum trebuie, fă-o aşadar din

toată fiinţa ta. Fă-o cu tărie şi spune-o răspicat : iert absolut orice fiinţă care mi-a cauzat lucruri neplăcute în această viaţă! Dacă nu reuşeşti să o faci astfel încât să o simţi în interiorul tău, spune rugăciunea de mai sus în repetate rânduri.

Dacă ai început şi ai pornit pe acest traseu, nu te opri din drumul tău, nu te uita în urma ta, mergi doar înainte, dacă ajungi să te uiţi înapoi, înseamnă că manifeşti regrete şi nu ai iertat în totalitate.

Dacă ai început să practici iertarea, vei vedea că se vor manifesta schimbări semnificative în viaţa ta, vei simţi rezultatele chiar din ziua 1. Preţuieşte acest dar care-ţi este dat şi această oportunitate de a evolua ca om, şi manifestă-ţi bucuria infinită de-a trăi în pace. Pacea este lucrul pe care şi-l doreşte toată lumea, niciun om de pe lumea asta nu doreşte să trăiască în ură, mulţi se pierd pe drum datorită ego-ului sau orgoliului lor, şi acesta pune stăpânire pe viaţa lor, dar tu nu trebuie să ajungi în această situaţie ingrată.

Orgoliul este duşmanul numărul unul al omului în genere şi această luptă zilnică pe care trebuie să o porţi cu el nu trebuie să te acapareze, căci îţi va consuma toată energia şi vei trece de la energii înalte la energii de frecvenţă foarte joasă.

2) Iertarea este îndemnul lui Dumnezeu

Această sintagmă a fost rostită de nimeni altul, decat Martin Luther King.

Iertarea vine în semn divin, în dar, şi nu avem absolut niciun drept de a o nega, căci vine ca o briză de aer rece pe-o vreme călduroasă, vine ca o schimbare, ca ceva nou.

Iertarea nu înseamnă numai a trece cu vederea anumite lucruri care ne-au rănit, ci semnifică mai mult decât atât. Ea înseamnă un nou început, care este pus deoparte pentru tine şi care te pregăteşte pentru o nouă etapă în viaţa ta. Etapa iertării este prima treaptă din calea evoluţiei tale şi are o simbolistică mistică. Odată ajuns la acest nivel superior energetic vei rezona în mod diferit în realitatea de zi cu zi.

Realitatea este acea pe care tu ţi-o imaginezi, ea capătă exact forma pe care tu i-o modelezi. Nu este nimic mai mult decât lucrurile pe care tu le înţelegi din jurul tău. Tu eşti acela care alege ce formă să ia

realitatea şi orice sentiment de negare a realităţii înseamnă negarea propriilor concepţii şi crearea unui spaţiu special pentru altele noi.

Deci, iertarea este un nou început şi odată cu el noi aşteptări, noi speranţe pentru o viaţă mai bună, pentru un trai mai decent. Acesta este modelul ideal al unei fiinţe umane, de a trăi în aşteptări cât mai plăcute. Totuşi, modelul de a nu avea aşteptări este special ales de către budişti sau oameni care au ajuns la un nivel spiritual superior, care spun că tăierea din aşteptări scapă omenirea de multă suferinţă, dar este greu să ajungi la acest nivel, iar o persoană obişinuită cu greu poate ajunge aici.

Nu-ţi face un scop din a ajunge cineva a cărui personalitate nu te reprezintă. Desigur, există multe modele în viaţă de la care poţi învăţa multe lucruri, dar asta nu înseamnă că personalitatăţile voastre sunt asemănătoare, ci, dimpotrivă, pot fi în anumite momente, total opuse.

Iertarea vine din acceptarea faptului că tu eşti parte din Dumnezeu.

Ai fost creat după chipul şi asemănarea lui, iar El te îndeamnă ca tu să accepţi în inima ta iertarea, ca fiind cel mai pur şi mai înălţător sentiment uman. De fapt, iertarea trascende limita umană a sentimentelor, este mai mult decât atât, este supraomenesc, iar odată ce ai îmbrăţişat acest sentiment, te transformi într-o fiinţă superioară, care trece peste barierele autoimpuse de către societate.

Încă de mic copil eşti îndemnat să ai demnitate, să lupţi pentru lucrurile în care crezi, principiu care în sine nu este chiar fatalist, dar este înţeles greşit, sau mai bine spus, este greşit aplicat deunăzi. A-ţi susţine punctul de vedere nu este un lucru rău în sine, dar a-ţi susţine punctul de vedere până la punctul în care devii impertinent este o chestiune problematică deja.

Încă de mic eşti învăţat că trebuie să mergi până în pânzele albe dacă tu crezi în ceva, asta însemnând chiar şi a fi rău, scopul scuzând mijloacele. Este un motto deloc de urmat, căci a fi bun şi a ierta orice este o deviză cu mult peste cea de-a fi răutăcios tot timpul, de-a tachina oamenii şi de a-i face să se simte prost în pielea lor. Aşa cum spunea şi Wayne Dyer, dacă ai de ales între a avea dreptate şi a fi bun, alege să fii bun. Iartă şi fii bun şi vei crea spaţiul necesar în viaţa ta pentru a face loc binelui.

Nimic nu te împiedică să fii bun, să aduci frumosul în viaţa oamenilor din jurul tău, pentru că prin tot ceea ce faci, influenţezi mediul înconjurător, fie că realizezi acest lucru sau nu. Orice faptă a ta are un răsunet în jurul ei, are o anumită rezonanţă, care funcţionează ca un bumerang, o lansezi cu o anumită forţă, dar atunci când se întoarce, vine cu o forţă de o intensitate mai mare şi mai puţin controlată.

Ai grijă ca atunci când acţionezi să te gândeşti şi la consecinţe.

Dacă acţionezi în spirit divin prin sentimentul înălţător al iertării

primeşti înapoi iertare, dacă introduci în viaţa ta sentimentul de iertare de sine şi încetezi să te mai culpabilizezi pentru toate lucrurile care nu funcţionează aşa cum îţi doreşti, vei primi mai multă iertare de sine decât ţi-ai fi închipuit. Misterioase sunt căile Domnului, nu uita niciodată acest lucru.

Indiferent de acţiunile pe care tu le întreprinzi, Dumnezeu te îndeamnă să iei cea mai înţeleaptă decizie posibilă : să uiţi şi să ierţi.

Una fără alta nu se poate. Pentru a ierta trebuie neapărat să uiţi absolut tot, să începi totul de la zero. Iertarea este un nou început, este momentul zero, de la care porneşti o viaţă absolut nouă.

Fii aşadar ascultător faţă de Tatăl tău ceresc şi ascultă-i îndemnul : uită şi iartă.☺

3) Iertarea este poarta către libertate

Irina Binder a formulat aceste magice cuvinte care nu exprimă decât adevărul absolut în acest context. Cât timp ai în suflet un lucru care te apasă, cât timp porţi cu tine ura, eşti sclavul, acestor setimente josnice, care nu face decât un singur lucru : te trag în jos.

Eşti nimic mai mult decât sclavul unor sentimente josnice, acelea de-a purta ură pentru o altă fiinţă umană care este supusă greşelii

exact ca tine sau de a purta ură faţă de tine, care pare mai mult un paradox decât o realitate concretă.

Recunosc că nu este deloc uşor să ierţi o persoană din toată inima, şi este destul de greu să treci cu vederea anumite situaţii în care ai fost pus de către diferite persoane, dar trebuie să conştientizezi faptul că atâta timp cât te afli sub impreriul urii şi a reproşului nu te poţi declara o persoană liberă. Eşti blocat într-un cerc vicios, ură, reproş şi sentimente deloc apreciabile atâta timp cât nu treci cu vederea diverse situaţii neplăcute în faţa cărora ai fost pus. E destul de greu de pus în practică acest lucru, dar trebuie să înţelegi faptul că cea mai mare uşurare pe care o poţi resimţi este aceea a iertării de sine în primul rând, şi în al doilea rând, a iertării altor fiinţe umane.

Nimeni nu este perfect, iar societatea noastră „complexă" ne pune în faţa unor situaţii delicate care ne împing către ură unii contra altora, se nasc sentimente de invidie, de aroganţă, faţă de care nu luăm nicio măsură, ci cădem pradă lor, aşa că nu intra odată cu mulţimea în această situaţie, fii diferit şi ia atitudine, fii indiferent şi alege înţelept să fii liber, detaşat de aceste scenarii josnice.

Eşti mai mult decât o fiinţă raţională, eşti o fiinţă spirituală care poartă cu sine suflet şi poartă în ea cheia către fericirea absolută promisă de divinitate dacă alege să trăiască în pace, departe de cătuşele urii. O persoană încarcerată în sine este o persoană care se dedă la ură,

care se dedă la bârfă şi la a răspândi energii negative în jurul său. Fă-ne tuturor o favoare şi renunţă la a mai răspândi acest fenomen în jurul tău.

Te aşteptăm în lumea oamenilor fericiţi, care se simt foarte bine cu ce au şi sunt recunoscători pentru fiecare lucru oricât de nesemnificativ este în aparenţă.

Libertatea este posibilă în viaţa ta, oricât ar părea de departe acest fenomen de tine, dar ai nevoie de o scurtă îndrumare pentru a te simţi şi chiar a fi în totalitate liber.

Ai nevoie de mult curaj pentru a fi liber, nu este un lucru tocmai simplu de obţinut. Când zic liber, mă refer la a fi liber cu toată fiinţa ta şi nu a sta în libertate. A fi liber înseamnă a lua decizii care îţi aparţin, înseamnă a fi pe cont propriu şi nu a munci la patron, înseamnă a fi detaşat de sentimentele care te fac să simţi îndoieli legate de personalitatea ta.

Libertatea înseamnă mai mult decât gândurile care îţi perturbă starea de spirit şi sentimentele. Osho spunea un lucru foarte interesant în una din celebrele sale prelegeri, spunea că un om liber este acel om care atunci când rămâne singur nu are în permanenţă dialog interior cu propria-i persoană, căci acest tip de gândire te îndepărtează de la a trăi prezentul şi te implică într-un cerc vicios care-ţi răpeşte disciplina sau autostăpânirea. Stăpânirea de sine înseamnă eliminarea gândurilor,

înseamnă mindfulness, înseamnă eliberarea de absolut orice gând şi trăirea exclusiv prezentă, înseamnă a trăi aici şi acum.

Mulţi dintre noi uităm să trăim clipa şi preferăm să trăim fie în trecut, fie în viitor. A avea o viziune asupra viitorului, a şti ceea ce îţi doreşti nu înseamnă căutarea obsesivă a fericirii în clipele viitoare, pentru că dacă nu eşti fericit acum, cu atât mai puţin pe această linie continuă, nu vei fi fericit în viitor. A avea flash-back-uri legate de trecutul care acum nu mai este sau care nu mai are nicio răsfrângere asupra prezentului tău etern, nu îţi obtura singur imaginea asupra a ceea ce trebuie să trăieşti, nu ai nevoie de nicio confirmare a trecutului pentru a şti cine eşti, pentru că ştii foarte bine cine eşti, ba eşti chiar mai mult decât îţi imaginezi, indiferent de confirmările primite din jurul tău.

Nu ai nevoie de părerea nimănui sau de aprobarea nimănui pentru a fi liber, Dumnezeu ţi-a dat deja acest privilegiu, doar că tu ai impresia că tu eşti cine eşti datorită reacţiilor din jur, dar tu eşti deja foarte special, unic şi inevitabil ... liber.

Fii liber, ia-ţi aripi să zbori, uită-te în jurul tău să vezi cum bate vântul, ia-ţi avânt şi porneşte liber, ca o pasăre, în drumul tău spre libertate, nu te uita înapoi, priveşte foarte atent momentul prezent.

Oamenii au nevoie de foarte multe lucruri ca să simtă că trăiesc, puţin prea mult, dacă mă-ntrebi pe mine. Simt şi eu aceste impulsuri de-

a avea o personalitate complexă şi nevoie multe şi imediate, dar realizez că iau avânt prea mare, mă stopez, dacă nu, mă stopează Dumnezeu prin

lecţiile pe care mi le dă şi întâmplările prin care sunt menit să trec. La fel şi tu, ai întâmplările tale prin care eşti sortit să treci, fără de care nu ai putea evolua, fără de care ai fi la fel, dar nu eşti niciodată la fel în două momente distincte. Ai grijă să ai mereu linia ascendentă şi nu descendentă, fii sigur pe fiecare pas pe care îl faci şi nu te îndoi niciodată de tine, eşti croit pentru a face faţă oricărei întâmplări posibile şi imposibile.

4) Iartă-te mai întâi pe tine

Este chiar o ipocrizie să-i ierţi pe alţii atâta timp cât tu nu te poţi ierta mai întâi pe tine. De fapt, este o improbabilitate şi o imposibilitate, logică, dar şi spirituală.

Uneori te poţi afla în faţa unei situaţii delicate : te poţi afla pus în postura de-a fi rănit şi de a nu şti efectiv ce ai.

Acele momente sunt foarte dificile pentru că trebuie să sapi foarte adânc în sufletul tău să afli ce anume te deranjează. Dar este destul de frumos, deşi lung acest drum al autocunoaşterii, este – aş putea spune – călătoria vieţii tale.

Acest drum este presărat cu multe bariere, este ca un labirint în care te poţi pierde foarte uşor, dar întotdeauna te va salva instinctul de autoconservare. Te poţi trezi în situaţia de-a da peste anumite răni care nu au fost vindecate la rândul lor şi abia acum se desfac şi se prezintă în faţa ta, poate fi vorba despre neîmpliniri la nivel profesional de care nu aveai habar, poate fi vorba de o decepţie mai veche în dragoste pe care ai lăsat-o undeva abandonată. Poţi descoperi foarte multe lucruri interesante, dar dureroase despre propria persoană, dar numai aflându-le le poţi accepta şi în cele din urmă vindeca.

Nu te poţi vindeca dacă nu ştii ce este în neregulă cu tine. Niciun doctor nu te poate opera dacă nu ştie care este diagnosticul tău.

Fă-ţi analiza prin monitorizarea atentă a oricărei porţiuni a sufletului tău prin nevoile, descurajările, gândurile, reacţiile pe care le ai vizavi de diferite situaţii. Pune-le pe hârtie, devin-o un observator tăcut a propriei persoane, vezi ce nevoie apar mai des decât altele, vezi ce te încurajează, vezi ce te descurajează, observă în preajma căror persoane te simţi mai în largul tău, află de unde îţi iei energie zilnică : fie din momentele petrecute singur, fie din momentele petrecute lângă mulţi oameni.

Ia în calcul toate coordonatele pe care ţi le-am descris mai sus şi fă-ţi o analiză atentă a propriului tău suflet. Această analiză o poţi numi radiografie a adâncului sufletului tău care poate fi fără sfârşit, căci

această călătorie nu se termină niciodată, căci eşti o fiinţă infinită, peste viaţa trecătoare pământească pe care în mod curent o ai.

Se spune că noi suntem fiinţe spirituale ce avem experienţe pământeşti trecătoare şi nu invers. Trebuie să te ridici deasupra experienţei corporale pe care o ai în prezent şi să vizualizezi imaginea de ansamblu. Tot ceea ce a făcut Dumnezeu pe pământ ţine o veşnicie, la fel şi spiritul tău sfânt, experienţa această lumească este făcută strict pentru evoluţia ta spirituală, învaţă cât mai multe din ea şi fii sigur că lumea pentru tine nu se termină aici, ci ea va continua şi dincolo de planul fizic, dincolo de limitele omeneşti.

Eşti doar un om, eşti un imperfect perfect, este imposibil din orice unghi ai privi ca tu să faci toate lucrurile perfect. Ia-ţi chiar acum de pe umeri povara aşteptărilor mari, căci timpul nu este chiar atât de limitat pe cât ţi se spune. Viaţa nu este îndeajuns de scurtă pentru ca tu să grăbeşti lucrurile, trage tare dar pe un orizont de timp mai îndelungat. Am experimentat pe pielea mea ce înseamnă să-ţi pui în spate targeturi mari într-un timp foarte scurt.

Nu eşti decât om, ai posibilitatea să-ţi depăşeşti oricând situaţia, poţi evada din starea în care eşti acum, dar o voce trebuie să-ţi reamintească constant : „trebuie să mai ai răbdare”.

Nu ai nevoie de grabă, graba este autodistrugere curată, un simplu pas făcut în grabă te poate aduce la sapă de lemn. Lucrurile bune sunt pentru aceia care au răbdare şi răbdarea este mama înţelepciunii.

Şi acum îmi răsună în minte vorbele mamei mele care m-au tot avertizat să nu mă mai aglomerez, să-mi mai las timp şi pentru mine în lupta mea cu obiectivele aproape imposibile ce mi le impuneam. Aveam un fetish pentru lucrurile făcute temeinic, dar într-o perioadă foarte scurtă de timp, până când m-am trezit că nu mai am linişte în casă, până când nu mai ştiam ce e cu mine, când mă trezeam în mijlocul nopţii având sudori reci, când nu mai vedeam niciun sens în cele din jurul meu.

Când eram acolo foarte jos şi nu mai vedeam luminiţa de la capătul tunelului nu făceam decât să-mi reproşez faptul că bunăstarea după care tot alergam nu are niciun farmec *dacă nu eşti sănătos.*

Pune-te pe tine şi pune-ţi sănătatea mai înainte de toate, căci averile nu le iei cu tine în mormânt. Cu cât eşti mai sănătos, cu atât te poţi bucura mai mult de minunile vieţii. Nu poţi savura nicio clipă bunăstarea materială, nu te poţi bucura de oamenii pe care-i iubeşti şi-i preţuieşti dacă sănătatea ţi-e precară, toată lumea ta se zguduie când sufletul tău este pierdut în abisul singurătăţii. Singurătatea este cea în care m-am scufundat în momentele mele de criză, când eram tot mai

adâncit în durere şi lipsă de speranţă, când am crezut că mi-am vândut sufletul pentru o mână de file.

Aveam un serviciu foarte bun, aveam o logodnică (soţie în acest moment) care mă iubea din tot sufletul, aveam o familie unită şi fericită, toţi sănătoşi, prieteni buni, nu aveam motive pentru care să mai am nevoie de avere, dar totuşi eram în căutarea ei, devenise aproape o obsesie pentru mine.

Îmi cumpărasem cărţi despre cum să mă îmbogăţesc peste noapte, voiam dintr-o dată business-ul meu, am strâns bani buni, i-am pus deoparte, dar nu pentru zile negre, ci pentru o afacere care să-mi asigure independenţa financiară. Am pus banii pe primul loc şi am greşit faţă de ei, dar nu am conştientizat cât de mult am greşit până nu mi-am pierdut cel mai de preţ lucru care mi l-a oferit Dumnezeu dintotdeauna : sănătatea.

Nu vei ajunge să-ţi dai seama unde greşeşti până nu eşti lovit exact în acel punct maxim de admisibilitate al tău, în călcâiul lui Ahile, dacă ştii pilda sa. Toţi oamenii avem puncte tari şi puncte slabe, toţi avem sensibilităţi, avem acele limite unde dacă suntem atinşi nu mai suntem atât de puternici, toată duritatea celor fioroşi se risipeşte, toată superficialitatea celor meschini se evaporă, rămâne doar primordialul „eu”.

În spatele măştilor pe care le purtăm, în spatele hainelor pe care le avem pe noi, sub look-ul contemporan pe care îl afişăm când ieşim în societate se ascunde o faţă care este foarte liberă şi îşi face apariţia când eşti doar tu cu tine însuţi în faţa oglinzii, acolo este momentul adevărului, exact momentul în care ar trebui să te simţi cel mai în largul tău, şi exact atunci ar trebui să te întrebi : mă simt bine în pielea mea?

Dacă simţi că ceva lipseşte din peisaj, că ceva nu merge aşa cum ar trebui, că o rotiţă nu se potriveşte la întreg mecanismul din complexitatea fiinţei tale, atunci ai căzut în capcana minţii, pentru că ghici ce : eşti exact unde ar trebui să fii, eşti exact cine ar trebui să fii, eşti perfect aşa imperfect cum eşti, eşti o mică parte din Dumnezeu prin natura ta, eşti o operă de artă, dar nimeni nu ţi-o spune pentru că oamenii nu vor să accepte natura lor divină, vor să ajungă zei, dar întotdeauna pe spatele altora şi niciodată pe spatele lor.

Dacă nu te simţi bine când eşti singur sau nu ai linişte în casă înseamnă că nu te iubeşti suficient de mult pe tine. Desigur, suntem fiinţe sociale, tot respectul vizavi de acest concept, dar trebuie să savurezi la fel de mult timpul petrecut singur ca şi timpul petrecut în mulţime. Dacă nu eşti împăcat cu tine, nu vei avea niciodată linişte în casă, trebuie să descoperi care este acel motiv total bizar pentru care tu nu ai stimă vizavi de tine ca şi fiinţă umană în care sunt înmagazinate secretele unei vieţi frumoase.

Am trecut şi eu prin această etapă, de la o persoană care iubeam să stau singur, căci îmi făceam toate poftele, ascultam ce muzică voiam eu la ce volum voiam eu, vedeam un film bun, citeam o carte, îmi găseam întotdeauna atât de multe activităţi frumoase cu mine însumi, adoram să stau singur, ce să mai vorbim ... şi dintr-o dată m-am trezit în situaţia în care îmi era teamă să mai rămân singur. Când am ajuns în acest punct am conştientizat că ceva în mine s-a schimbat şi odată cu asta nevoia stringentă de a afla care este motivul pentru care nu mai sunt dintr-o dată ce obişnuiam să fiu.

Fiinţele umane sunt sortite schimbării, dar această schimbare nu era una oportună pentru că timpul petrecut singur este în beneficiul oricărui om şi trebuie preţuit foarte mult, iar eu nu reuşeam să înţeleg ce era în neregulă cu mine. Am aflat într-un final, după îndelungi autoanalize faptul că fugeam pur şi simplu de mine, profitam de orice ocazie posibilă de a nu sta singur, îmi era teamă la propriu, mă înspăimânta gândul că voi rămâne singur.

M-am rugat la Dumnezeu să-mi răspundă la această întrebare foarte importantă pentru mine şi într-un final am aflat că nu îmi mai stimam propria-mi persoană, nu mai aveam acel grad de respect faţă de mine şi căutam întotdeauna refugiul în cei din jurul meu, eram tot timpul pe fugă, eram tot timpul în alertă, căutam să fiu în preajma cuiva

cu orice preţ, dar motivul era pentru că în sufletul meu se afla o profundă tristeţe.

Tristeţea era mai degrabă o profundă dezamăgire faţă de propriile mele eforturi, în sensul că am depus toate diligenţele necesare pentru a ajunge un scriitor mare şi răspunsul publicului larg nu a fost unul grandios, cel puţin nu dintr-o dată. Aveam pretenţii atât de mari faţă de mine încât am suferit enorm în prima zi de lansare a cărţii „Legile Vieţii", am vrut să mă las de lucrul pe care îl iubesc cel mai mult pe lumea asta : scrisul. Am încercat să fac acest lucru, dar nu am reuşit sub nicio formă să o fac pentru că este pur şi simplu un dar de la Dumnezeu, stă în însămi natura mea să scriu despre şi pentru oameni şi să ajut în măsura în care-mi este încuviinţat prin dar divin să ating corzile sensibile ale oamenilor şi să dau speranţă pentru o viaţa mai bună, exact cum am descoperit-o eu, *de la interior la exterior*.

Încetează să mai cauţi în exterior răspunsurile la întrebările tale, ele se află înăuntrul sufletului tău, în cele mai adânci colţuri ale tale, unele pe care nici nu bănuiai că le ai.

Ia în seamă orice semn care-ţi aduce în vedere mici indicii ale personalităţii tale adevărate, departe de ce afişezi în public. Sau, mai uşor, dacă vrei să descoperi cine eşti, capătă o funcţie de conducere. ☺ Da, sună amuzant, dar am observat la mulţi oameni schimbări dramatice de caracter odată cu postura de lider, nu e uşor să rămâi la fel de integru

într-o funcţie de genul ăsta. Lasă-l pe un coleg de-al tău de serviciu la un moment să ia anumite decizii, sau lasă un membru de familie să ia

de mai multe ori iniţiativa şi ai să-i vezi trăsăturile de caracter uşor sau radical diferite, dacă tot nu crezi, ia tu această iniţiativă şi ai să te observi uşor schimbat, poate chiar deloc pe placul tău.

Deci, ia-ţi timp mai întâi să te înţelegi pe tine ca să nu mai ajungi prea des la răscruci de drumuri sau la climax-uri de sentimente inutile, apoi pune-te uşor în postura de lider pentru a scoate la suprafaţă acele aspecte negative ale personalităţii tale, care aparţin în cel mai bun caz ego-ului şi încearcă să aduci acele modificări precise care să îţi creeze exact trăsăturile pe *care ţi-ar plăcea ţie să le vezi la altcineva.*

Acum scriu aceste rânduri la ceas de seară după o zi încântătoare în care Dumnezeu mi-a dat din nou inspiraţie şi timp pentru a-mi manifesta scopul pe acest Pământ pentru a-ţi aduce ţie fericire şi speranţă. În pauzele pe care le am citesc o carte de Dr. Wayne Dyer care îmi aduce numai bucurii, încă din prima zi pe care am cumpărat-o, dar de când am început să citesc parcă totul a început să capete sens iar, deşi acum câteva luni nu mă simţeam tocmai în largul meu. Am citit un pasaj interesant în ea care spune :

„*Vrei pace?*

Iertarea ţi-o oferă.

Vrei fericire, o minte liniştită,

O certitudine a scopului,

Şi un sens al valorii şi frumuseţii,

Ce transcende lumea?

Vrei o linişte ce nu poate fi tulburată,

O blândeţe ce nu poate fi vătămată,

O stare trainică de bine

Şi o odihnă desăvârşită pe care nimic nu o poate strica?

Pe toate ţi le dă iertarea."

2 tipuri de sentimente autodistrugătoare opuse iertării de sine

1) Vinovăţia

Este un sentiment neplăcut cu care te poţi confrunta la un punct în viaţa ta şi care poate semnifica faptul că ai remuşcări legate de anumite situaţii prin care ai trecut. Până aici, totul în regulă, dar datele problemei se schimba semnificativ în momentul în care te autoînvinovăţeşti, te autoculpabilizezi pentru multe greşeli din trecut.

Este ceva firesc să greşeşti, nu eşti decât om ca şi mine, ca şi ceilalţi, indiferent de statutul lor social, indiferent de banii pe care îi au în cont sau de imaginea lor în societate şi, mai ales, indiferent de cât de buni într-un anumit domeniu. Nu te gândi că eşti singurul de pe lumea asta care nu a făcut ceva cum trebuie, nu te mai măsura sau compara cu ceilalţi, nu ai nevoie de etaloane, ai nevoie să eviţi asemenea tip de gândire pentru a-ţi putea echilibra sănătatea mintală.

Vinovăţia apare adesea pe neaşteptate, stă la colţ şi te ia prin surprindere, aşteaptă momentul oportun să-ţi sară în faţă. De multe ori trăieşti în aparenţă o viaţă fericită care te împlineşte, dar de nicăieri apar fantome ale trecutului care scot la suprafaţă dureri şi răni mai vechi care ai evitat să le vindeci, crezând că eşti puternic, dar puterea constă în a le vindeca şi nu în a le evita.

Sentimentele de culpă care provin din neîmpliniri, din nerealizarea anumitor vise, cum a fost în cazul meu, sunt sentimente puternice care-ţi perturbă starea de spirit naturală lăsată în dar de Dumnezeu şi trebuie să le laşi să se manifeste atunci când apar în voia lor, dacă le dai la o parte, te vor sabota mai devreme sau mai târziu.

În anumite momente ale vieţii mele, exact când credeam că am învăţat secretul vieţii, când am crezut că ştiu exact cum trebuie să trăiesc pentru a fi împlinit, atunci au venit din urma mea ranchiuni, autoculpabilizări din nereuşite profesionale sau personale şi m-au

muşcat adânc de suflet, mi-au luat cel mai de preţ lucru pe care îl are o fiinţă umană : *pacea.*

Când mi-a fost luată pacea, când exact lucrurile pe care le iubeam am început să le dispreţuiesc şi să le neglijez mi-am dat seama că ceva este în neregulă cu mine. M-am gândit în cele mai negre străfunduri ale mele : *oare care este mesajul pe care Dumnezeu vrea să mi-l transmită*?

I-am cerut să-mi arate calea şi să me îndrume spre pace, linişte. Am învăţat că am ajuns în această situaţie datorită faptului că îmi neglijam familia, îmi neglijam prietenii, îmi întorceam spatele oamenilor de preţ din viaţa mea, îmi întorceam spatele meseriei mele la care visam cu mulţi ani în urmă, pe toată perioada copilăriei mele.

Am învăţat că atunci când te implici într-un lucru care îţi place cu adevărat nu există jumătăţi de măsură, trebuie să te implici cu toată inima, să nu o faci cu inima îndoită, dar să laşi loc şi de familie, prieteni şi mai important decât toate să nu uiţi să iei şi o pauză. Pauza înseamnă

detaşare subtilă, pauza înseamnă respect pentru darurile lui Dumnezeu, aşa cum Dumnezeu s-a odihnit în cea de-a şaptea zi, aşa trebuie să te odihneşti şi tu, căci aşa am început să fac şi eu de când cu incidentul.

Nu trece vederea absolut nimic din ce te face să te simţi vinovat, nimic din ce te face să te simţi trist, nu lăsa însă aceste sentimente să te acapareze prea mult, păstrează undeva un echilibru.

2) Regretul

REGRÉT, *regrete,* s. n. Părere de rău cauzată de pierderea unui lucru sau a unei ființe, de o nereușită sau de săvârșirea unei fapte nesocotite;*p. ext.* remușcare, căință. – Din fr. **regret.**

Definiţia de mai sus este direct din Dicţionarul Explicativ al limbii române, dar regretul are valenţe în iertare, şi, mai exact în iertarea de sine.

"Regretul pentru lucrurile pe care le-am făcut poate fi îmblânzit de timp, însă regretul pentru lucrurile pe care nu le-am făcut este de neconsolat." – Sidney J. Harris

Nu regreta lucrurile care le-ai făcut, pentru că ai încercat, pentru că ţi-ai dat silinţa.

Îmi aduc aminte de faptul că în perioada liceului mi-a plăcut foarte mult de o domnişoară, o colegă mai mare, eu eram în clasa a 11 – a, iar ea era în clasa a 12- a, o chema Claudia, era blondă, avea ochii căprui şi o siluetă de invidiat, dar mai presus de toate, era o fata foarte modestă şi asta îmi plăcea cel mai mult la ea. Îmi plăcea privirea pe care

o avea şi mereu aveam picioarele înmuiate când mă pătrundea cu privirea, şi asta mă fascina, influenţa care o avea asupra mea. De fiecare dată când aveam ocazia, discutam cu ea şi îmi doream foarte mult să fiu cu ea. Treceau zilele, săptămânile şi lunile şi nu reuşeam să intru în vorbă cu ea aşa cum voiam eu, în cele din urmă a trecut timpul şi nu am reuşit să ies la o întâlnire cu ea şi regret şi acum acest lucru. Am discutat prin intermediul unui coleg cu ea, dar răspunsul ei a fost negativ, însă nu am de unde să ştiu că era real acest lucru, fie că nu am vrut să accept durul adevăr, fie acel coleg avea şi el alte planuri cu ea. Indiferent care din aceste variante este reală, regret faptul că nu am avut curajul să discut cu ea faţă în faţă, ce să mai, eram o persoană foarte timidă când venea vorba de fete şi cel mai tare mă speria faptul că ar putea să mă refuze, ceea ce era o temere limitativă, nu aveam de unde să ştiu că se va întâmpla asta şi oricum acest tip de gândire mă trăgea în jos pentru că atrăgeam de partea mea negativul şi insuccesele. Timpul a trecut şi am învăţat că trebuie să iau atitudine şi să lupt pentru ceea ce am de zis şi să nu mă ascund niciodată când vreau să comunic ce am pe suflet.

Aceste sentimente s-au răsfrânt mereu asupra mea în anii ce au trecut după liceu şi mereu am stat cu regretul că nu am avut curaj să vorbesc cu ea. M-a urmărit toată facultatea acest gând şi nu mi-am iertat-o niciodată, dar acum realizez că nu mi-am făcut decât rău , că ar trebui totuşi să mă iert, poate că instinctul îmi spunea că nu este bine să

fac asta, poate că aşa a fost să fie şi cu siguranţă aşa a fost să fie pentru că acum mă simt mai bine cu mine, mă simt mai bine decât oricând în pielea, sunt exact în locul unde ar trebui să fiu.

Ai regretat vreodată că nu ai făcut lucrul care trebuia să-l faci?

Indiferent de ce ar fi trebuit să faci, iartă-te pentru el, indiferent despre ce este vorba, nu mai sta cu amărăciunea în tine, nu mai lăsa să te influenţeze sub nicio formă, fii sigur că eşti exact unde trebuie, fii absolut convins că aşa a fost să fie şi orice ar fi nu merită atenţia ta, acum ai exact ce îţi trebuie pentru momentul pe care îl trăieşti.

Orice s-ar fi întâmplat sau orice nu s-a întâmplat nu merită să regreţi, nu merită să porţi în tine nici tristeţe, nici regret, nici amărăciune, absolut nimic, trebuie să fii un vid în interior, trebuie să fii dragoste, trebuie să fii iubire şi lumină tot timpul pentru a străluci.

Pentru a scăpa de cele două sentimente autodistrugătoare este necesar să parcurgi nişte paşi simpli :

1) Analiza la rece a greşelilor
2) Conştientizarea greşelilor
3) Acceptarea şi hotărârea de a nu le mai repeta
4) Mărturisirea

5) Împărtăşania

6)

1) ***Analiza la rece a greşelilor*** *este o analizare a tuturor lucrurilor nepotrivite pe care le-ai făcut până în prezent.*

Analizarea o poţi face lăsând la o parte tot ce ţine de orgoliu, tot ce ţine de scuze patetice, tot ce ţine de mândrie, adică toate lucrurile care te îndepărtează de cunoaşterea adevăratului tu. Analizarea la rece este primul şi cel mai dificil pas pe care trebuie să îl faci când vine vorba de a scăpa de gândiri tipice autodistrugătoare şi autosabotoare. Primul pas este cel mai dificil, dar Lao Tzu spunea în Dao De Jing faptul că o călătorie de 1000 de km începe cu primul kilometru. Fă acum primul pas, deşi îţi vine foarte greu, fă-o totuşi, şi dacă tot o faci, fă-o fără să te uiţi în urma ta.

Am învăţat un exerciţiu de la mentorul meu Doiniţa Răzmeriţă care vindecă la propriu rănile trecutului tău dureros şi te ajută să te împaci cu cea mai importantă persoană din viaţa ta : tu. Când spun tu nu mă refer la orgoliul tău, adică ego, adică sinele fals, ci mă refer la tine ca persoană spirituală care trăieşte în prezent o experienţă corporală, şi nu invers. Exerciţiul este chiar simplu. Exerciţiul trebuie făcut cât mai des cu putinţă pentru că fantomele din trecut reapar în prezent prin sentimentele de regret şi vinovăţie, care se văd cu ochiul liber în deciziile pe care le iei zilnic.

Fă un tabel în care ai două coloane : **trecut** şi **viitor.**

Fiecare coloană în parte este separată în doua coloane : bine şi rău.

În tabelul de mai jos am să mă destăinui, şi o fac doar pentru a-ţi da un exemplu sănătos, care va scoate la suprafaţă cele mai groaznice sentimente care ai uitat de mult de ele, dar care îţi cauzează probleme în prezent, pentru că le-ai ascuns în toţi aceşti ani. Îmi deschid sufletul în faţa ta pentru că vreau să îţi ofer exemplu personal ... care îţi va demonstra faptul că nu sunt om de fier, am şi eu slăbiciuni exact ca tine, dar fac tot posibilul să rămân în echilibru cu mine şi cu lumea din jurul meu.

Trecut		**Viitor**
Bun	Rău	
Am absolvit Scoala în primii 150 de oameni, la un număr de 1500 de absolvenţi.	Mi-am refulat toate neîmplinirile sufleteşti pe persoanele care mă iubeau în perioada de început a liceului, căci am fost vânat pentru a fi bătut de o gaşcă de golani.	Andrei este sănătos, optim si trăieste în armonie cu el însuşi şi cu oamenii din viaţa lui.

Trecut		Viitor
Bun	Rău	

Trecut		Viitor
Bun	Rău	

Trecut		Viitor
Bun	Rău	

Trecut		Viitor
Bun	Rău	

Trecut		Viitor
Bun	Rău	

Sper că ai completat într-un mod cât mai sincer câmpurile libere după modul în care am completat şi eu aceste câmpuri. Poţi să iei şi fiecare zi în parte care a trecut, la finele zilei poţi face acest exerciţiu cu cea mai mare diligenţă posibilă.

Mult succes!

2) Conştientizarea greşelilor

Okay, după ce ai analizat la rece fiecare greşeală în parte pe care ai fãcut-o care ţi-a trezit sentimente de vinovăţie şi de regret urmează un pas foarte dificil prin natura lui, acela de a lua în calcul posibilitatea conştientizării greşelii, mai exact, asumarea responsabilităţii pentru greşeala pe care ai fãcut-o.

Este necesar să iei un pix şi o foaie şi să iei fiecare greşeală în parte de pe tabelul de mai sus şi apoi să scrii următoarele afirmaţii :

Deşi am greşit atunci când *mi-am refulat toate neîmplinirile sufleteşti pe persoanele care mă iubeau în perioada liceului, căci am fost vânat pentru a fi bătut de o gaşcă de golani*, mă accept aşa cum sunt, stimez şi mă iubesc la modul cel mai sincer şi profund.

Încearcă acest exerciţiu şi vei simţi cum te vei elibera pur şi simplu de energiile negative ce-ţi inundau mintea cu mult venin şi cu mult regret. În afara faptului că începi să conştientizezi greşelile fãcute, începi să accepţi faptul că nu eşti decât un om, care este prin natura sa supus greşelilor.

Hai să încerci şi tu acum! ☺

Deşi_____

_____

_____

_____

___ (regretul sau greşeala), mă accept aşa cum sunt, stimez şi mă iubesc la modul cel mai sincer şi profund.

Cum te simţi?

Hai că mai fac şi eu o încercare, mă simt eliberat după ce dau afară aceste lucruri negative din mine.

Deşi la serviciu nu sunt apreciat la adevărata mea valoare aşa cum ar trebui să fie într-un loc de muncă civilizat, mă accept pentru

faptul că fac totul cu pasiune, prin dăruire de sine şi iubire, mă accept şi mă valorizez pentru ceea ce cred eu şi Dumnezeu despre mine şi nu la modul în care mă privesc sau cred alţii despre mine.

Acum e rândul tău, din nou, cu aceste noi afirmaţii.

Deşi_____

_____

_____

_____

_____, mă accept pentru că fac totul din pasiune, dăruire de sine şi iubire, mă accept şi mă valorizez pentru ceea ce cred eu şi Dumnezeu despre mine şi nu la modul în care mă privesc sau cred alţii despre mine.

3) Hotărârea de a nu le mai repeta

Pasul cu numărul trei este unul de bun augur pentru conştiinţa ta şi stabilitatea ta psihică. Pasul trei este unul de curaj, ai nevoie de mult sânge rece pentru a putea să mergi mai departe pe acest drum al iertării şi implicit vindecării sinelui.

Sinele tău real la momentul în care nu te mai regăseşti în propria ta piele este deja infestat cu virusul orgoliului, al sinelui fals. Nu te mai simţi tu însuţi pentru că prea multă vreme ai făcut lucrurile care credeai că te vor împlini, dar de fapt nu au făcut decât să te amăgeşti singur.

Odată ce ai făcut paşii doi de mai sus, eşti în cele din urmă pregătit să treci la următorul nivel, al luării unei hotărâri foarte importante pentru tine : *de a nu te mai repeta în greşeli.*

Ai conştientizat mai devreme faptul că ai greşit având un anumit comportament în trecut sau având un anumit tip de gândire ce ţi-a adus numai nemulţumiri în prezent, având tot timpul un sentiment de

neîmplinire sau de deşertăciune. Crezi că aceste sentimente sunt de nicăieri?

Umbrele trecutului adesea revin în prezent aducându-ne sentimente de vinovăţie, de tristeţe ce duc inevitabil la depresie, cea mai mare boală a secolului nostru. Pentru a evita această capcană trebuie să iei chiar în această clipă hotărârea de a nu mai repeta greşelile pe care mai devreme le-ai conştientizat. Această hotărâre nu este chiar o joacă de copii, este o decizie foarte importantă pentru natura ta psihică, este un act de bravură ce îţi va aduce numai satisfacţii pe viitor. Dacă reţetele din trecut nu au funcţionat, nici pe viitor nu vor mai funcţiona, trebuie să realizezi acest lucru şi să îţi asumi hotărârea luată.

Curaj, şi hai la luptă, căci nimeni nu va purta această luptă pentru tine, tu eşti singura persoană în măsură să ia cea mai înţeleaptă decizie, aceea de a fi *autentic* şi de a hotărâ să nu se mai repete în comportamente iresponsabile în legătură cu propria sa persoană, este viaţa ta şi nimeni nu are dreptul să te judece pentru hotărârile pe care le iei, în afară de Dumnezeu, desigur, dar el nu o va face în acest caz pentru că faci acest act prin iubire şi din iubire, faţă de tine, cea mai importantă persoană din viaţa ta.

Ca să-ţi iei acest angajament faţă de tine, ai nevoie de un tonus pozitiv, ai nevoie de bateriile încărcate, chiar dacă pare epuizant lupta cu sinele, dar poţi să nu îi spui luptă, poţi mai degrabă să îi spui lucru cu

sinele. Aşa cum mi-a spus şi doamna Doiniţa Răzmeriţă, nu este uşor deloc lucru cu sinele, dar nu este imposibil, necesită timp, răbdare şi multă voinţă.

Ai aceste trei atribute : timp, răbdare şi voinţă, dar o faci pentru tine şi nimic nu este mai important decât acest lucru.

Hai să facem un exerciţiu frumos în această privinţă. Ştiu că par destul de greu de digerat la început exerciţiile, dar sunt pentru binele tău superior.

Mi-ar plăcea să te uiţi în oglindă în acest moment şi să spui trei cuvinte magice *: te iubesc, mulţumesc şi iartă-mă.*

Deşi la început ţi se va părea bizar, această metodă s-a dovedit a fi mai mult decât eficientă pentru mine, este numită şi Ho-oponopono.

Potrivit site-ului traiesteliber.ro, TU eşti 100% responsabil pentru tot ceea ce vezi şi existăîn jurul tău! .

Te-ai întrebat de ce poate săîţi pară greu de crezut că totul în jurul tău există datorită ţie? Personal, cred că e mai uşor să pui vina undeva în afara ta, pentru căîn felul ăsta nu eşti responsabil pentru rezolvarea acestor probleme şi poţi să le critici în voie, să arăţi cu degetul fără să-ţi asumi absolut nimic.

Dar tot ce este în jurul tău este descoperit, văzut, analizat şi judecat cu creierul tău pe baza informaţiilor primite prin intermediul celor 5

simţuri ale tale (6 dacă eşti norocos). Râul curge, păsările zboară numai datorită creierului tău! Daca tu dormi, toate acestea s-au oprit! Da, ştiu, ai fi tentat să-mi spui: aiurea, nu se opresc. Pot săîntreb pe cineva care veghează pentru confirmare. Ok, întrebi şi cu ce creier procesezi informaţia primită? Cu al tău, nu? Sau înregistrezi totul pe o casetă video dar e clar, acea casetă video e inutilă fără intervenţia ta, ca observator. Altfel nu vei şti niciodată dacă ce a înregistrat e adevărat! Deci o priveşti şi decizi tot pe baza observaţiilor tale. Ca să simplific, TU eşti numitorul comun al vieţii tale! De câte ori se întâmplă ceva despre care afli, TU eşti prezent!

Ho'oponopono este un proces care se ocupă de rezolvarea problemelor! Ba chiar, ceva mai mult....te aliniază cu scopul existenţei tale. Cheia de la care să porneşti în aplicarea acestei metode o reprezinţi chiar TU. O dovadă clară că această metodă nu este ceva "la modă" sau o strategie de a "câştiga adepţi" reprezintă chiar faptul că trebuie să

accepţi că TU eşti responsabil pentru tot ce este în jurul tău! E clar, această afirmaţie stârneşte multe controverse, respingere şi critică pentru că nu e uşor să te învinovăţeşti pentru tot. :)

Tocmai de aceea ea reprezintă o metodă pentru cine vrea să experimenteze cu sufletul deschis. Pe biroul primei profesoare a acestei

străvechi metode de vindecare, Morrnah Nalamaku Simeona, se afla o placuţă pe care era înscris: "*Pacea începe cu mine*!"

Poate o persoană care nu acceptă că totul din jur i se datorează, să practice ho'oponopono? Da. Dar faptul că externalizează anumite aspecte poate să reducă drastic efectul tehnicii. În aceste condiţii nu poţi să aplici metoda în întregime, ba mai degrabăîntr-o formă mult diminuată. Responsabilitatea reprezintă o cheie de bază a procedurii.

Pentru cei care resping ideea ho'oponopono de a-şi asuma 100% responsabilitatea pentru tot ce experimentează în viaţă, vreau să fac precizarea că RESPONSABILITATEA nu înseamnă că ei sunt de vină! Nu trebuie să te învinovăţesti de tot şi toate ci trebuie să accepţi că fiecare experienţă existăîn viaţa ta pentru ca tu să o rezolvi.

Aplicarea Ho'oponopono nu este dificilă dar necesită o anume disciplină. Evenimente pe care tu le numeşti probleme apar la tot pasul şi probabil vor mai apărea. Modul de a le rezolva prin această metodă este să o foloseşti fără oprire. Poate să pară ceva istovitor dar la fel de uşor poate să devină un mod de viaţăşi te poate elibera de toate problemele din jur, eliberându-te de greutatea mentală şi oferindu-ţi posibilitatea să te manifeşti ca o fiinţă liberă. Rezultatele folosirii ho'oponopono cu regularitate pot fi incredibile!

CUM SĂ FOLOSEŞTI HO'OPONOPONO?

Exista diferite proceduri de aplicare a metodei. Repetarea în gând (şoptit sau cu voce) a expresiilor: Îmi pare rău, te rog să mă ierţi, mulţumesc, te iubesc - reprezintă o practică ho'oponopono. Băutul apei numită "apă solară albastră" reprezinta tot o practica ho'oponopono (pui apă plată într-o sticlă albastră şi o laşi pentru o oră în bătaia soarelui sau a unei lumini non-fluorescente.). Consumul de căpşune şi afine este asociat cu Ho'oponopono pentru că aceste fructe eliberează amintirile. Pot fi mancate crude sau uscate, dar şi sub formă de gem, jeleu sau sirop de îngheţată.

Cheia acestor procese, dar şi a tuturor celorlalte procedee ho'oponopono este aplicarea constantă!

Cu cât experimentezi mai mult această metodă, cu atât vei observa schimbări majore în viaţa ta!

Poate că nu ai înţeles în amănunt ce trebuie să faci. Ei bine, dacă te bântuie gândurile despre o iubire pe care ai pierdut-o, atunci repetă-ţi următoarele:

- "Îmi pare rău pentru amintirile şi gândurile negative pe care le am şi care au generat despărţirea mea de X. Îmi cer scuze. Mulţumesc.

Te iubesc."

Faptul că îţi asumi întreaga responsabilitate te ajută să depăşeşti mai uşor momentul, fără a aştepta reacţii de la cineva din afară, fără a aştepta ca anumite condiţii să fie îndeplinite. Efectiv rezolvi problema pe loc. Te ierţi pe tine pentru asta, îţi ceri scuze ţie faţă de tine. Îţi mulţumeşti şi te iubeşti. Pentru că toate acestea nu le adresezi cuiva din afară, divinităţii...sau mai ştiu eu cui. Ele sunt de la tine pentru tine!

La fel, poţi să faci pentru absolut orice problemă din viaţa ta: îmi pare rău pentru amintirile şi gândurile negative pe care le am şi care au generat pierderea portofelului astăzi.....sau cearta cu mama mea....sau pierderea locului de muncă.....sau întâlnirea cu omul violent din trafic....etc şamd. Când totul este în tine, poţi renunţa la tot!

"*Iubiţi pe vrăjmaşii voştri, faceţi bine celor ce vă urasc pe voi.*" - învăţătură spirituală larg răspândită.

Când sufletul trăieşte amintiri ce generează probleme, spune-le acestora mental sau în şoaptă: "Vă iubesc, amintiri dragi şi sunt recunoscător pentru oportunitatea de a vă elibera şi de a mă elibera pe mine însumi."

"Te iubesc" poate fi repetat în tăcere, la nesfârşit, de câte ori aveţi parte de pauze, la coadă, în mijloacele de transport, etc. La fel şi

"Mulţumesc"!

Mintea conştientă poate iniţia procesul Ho'oponopono de purificare a amintirilor SAU le poate da forţă prin acuze şi îndoieli.

O altă formă de mesaj pe care poţi săîl repeţi pentru tine, în gând sau cu voce....este rugăciunea folosită de Morrnah, iniţiatoarea Ho'oponopono.

Această rugaciune sună astfel:

" *Creator divin, tată, mamăşi fiu deopotrivă...Dacă eu, familia, rudele sau strămoşii mei ţi-am greşit ţie, familiei tale, rudelor sau strămoşilor tăi prin gânduri, cuvinte, fapte sau acţiuni, de la începutul creaţiei până astăzi, îţi cerem iertare... Fă ca toate blocajele, energiile şi vibraţiile rele să fie curăţate, purificate, eliberate şi transformă aceste energii în lumină pură, care să fie inundată de inspiraţia divină*."

În felul ăsta, făcând referire şi la strămoşi, rostirea influenţează şi bagajul energetic (corpul durere) primit prin naştere.

Morrnah a fost persoana care l-a iniţiat pe doctorul Ihaleakala Hew Len, cunoscut pentru faptul că în 4 ani cât a fost coordonatorul unui spital penitenciar pentru persoane deosebit de violente şi cu

probleme psihice grave, a reuşit să le vindece pe cele mai multe dintre acestea, numărul internaţilor a scăzut simţitor, armonia şi prietenia au luat locul delăsării angajaţilor stabilimentului. Toate acestea în condiţiile în care Hew Len nu a văzut pacienţii, ci doar le-a citit dosarele medicale, rostind cuvintele magice pentru fiecare dintre ei.

4) Mărturisirea

Mărturisirea păcatelor este o Taină a comunicării intime şi sincere între penitent şi preot, sau chiar o Taină a comuniunii dintre ei. În această Taină penitentul îşi marturiseşte slăbiciunile care l-au dus la păcate şi care s-au dezvoltat de pe urma păcatului, iar preotului i se cere să cunoască slăbiciunile care stau la baza păcatelor, dar şi a păcatelor provocate de astfel de slăbiciuni.

Penitentul care marturiseşte păcatele manifestă o mare încredere în preot şi aşteaptă de la el sfat, ajutor şi dezlegare. Comuniunea dintre preot şi penitent dinTaina Mărturisirii are un caracter deosebit de profund, iar aceasta pentru că ea se realizează cu conştiinţa prezentei ~~tainice a lui Hristos~~, Care îi uneşte pe amândoi prin răspunderea fiecăruia. Această prezenţă este sugerată de cuvintele pe care preotul le adresează penitentului: "Iată, fiule, Hristos stă nevăzut primind mărturisirea ta cea cu umilinţă. Deci nu te ruşina, nici te teme, nici nu ascunde de mine nimic din ceea ce ai făcut...".

Marturisirea cu încredere, cu seriozitate şi cu căinţă a penitentului este un efect al lucrării lui Hristos. Datorită prezenţei lui Hristos, Taina

aceasta saltă pe preot şi pe penitent din planul sufletesc în planul duhovnicesc, unde lucrează Duhul Sfânt. Preotul devine duhovnic. Nici chiar cei cu cunoştinţe bogate de ordin psihologic şi psihiatric nu-l pot ajuta pe penitent aşa cum îl ajută preotul, pentru că omul are nevoie, pe lângă cunoştinţele acestea, şi de încredere în ajutorul dumnezeiesc al Duhului lui Hristos, Care să-l elibereze din închisoarea egoismului şi să-l deschidă comuniunii cu Dumnezeu şi cu semenii. Taina Mărturisirii aşază pe preot şi pe penitent pe planul superior al prezenţei lui Hristos, Care face posibilă comunicarea dintre ei.

Prin mărturisire, penitentul face primul act de ridicare deasupra

păcatului, fiind ajutat de rugăciunile introductive şi de îndemnurile preotului, sau de întrebările lui. Preotul îl ajută pe toată durata mărturisirii, prin încurajarea la mărturisire, fără să manifeste vreo tendinţă interesată de a iscodi, sau vreun semn de surpriză neplacută la aflarea păcatelor lui, căci ar putea înfrâna astfel pornirea penitentului

spre mărturisire; nu trebuie să dea nici dovadă de nepăsare, de absenţă sufletească, plictiseală sau grabă, ci să arate penitentului înţelegere umană, care să menţină starea de căinţă a acestuia. El trebuie să arate prin expresia feţei sale că păcatele aflate nu creează o situaţie de disperare pentru penitent, dar nici nu trebuie minimalizate. Duhovnicul

trebuie să devină sensibil la păcatele penitentului pentru a-l ajuta, cu ajutorul lui Hristos, să se ridice peste ele.

Preotul trebuie să urmarească cu atenţie mărturisirea, să pătrunda real în sufletul celui ce şi-l deschide faţă de el, ca să poată da sfaturile duhovniceşti potrivite cu slăbiciunile şi păcatele destăinuite. Pe lângă autoritatea lui de reprezentat văzut al lui Dumnezeu şi pe lângă o apreciabilă autoritate morală, preotului i se cere şi o bună cunoaştere a modului în care se pot lecui diferitele slăbiciuni omeneşti şi prin care să aducă penitentul la comuniunea cu Hristos şi Biserica. În Taina Mărturisirii, convorbirea duhovnicului cu penitentul trebuie să urmarească restabilirea comuniunii acestuia cuHristos şi Biserica.

Epitimiile recomandate de preot

Daca în timpul mărturisirii preotul exercită rolul unui prieten înţelegător şi al unui judecător care apreciază natura şi gravitatea păcatelor săvârşite de penitent, după aceasta el exercită rolul unui judecător dublat de cel al unui medic, care apreciază mijloacele potrivite prin care poate să vindece slăbiciunile penitentului, El nu este chemat să pronunţe sentinţe, ci să aprecieze cu pricepere de medic sufletesc mijloacele potrivite pentru vindecarea duhovnicească a penitentului. Datorită acestui fapt, duhovnicului i se cere să fie în stare, prin lectura cărţilor duhovniceşti, prin urmărirea diferitelor procese sufleteşti, prin experienţăşi trăire proprie, să dea cu siguranţă sfaturile

cele mai eficiente şi să le argumenteze în faţa penitentului în aşa fel încât acesta să fie convins că trebuie să le urmeze întocmai pentru ca să se tămăduiască din punct de vedere duhovnicesc.

Tradiţia Bisericii nu cunoaşte păcate de neiertat. Expresia Mântuitorului "cărora le veţiierta păcatele" are un înţeles general, iar Sfinţii Părinţi şi mai ales Herma, Origen sau Augustin consideră că prin această Taină se iartă toate păcatele. Apostolul Pavel iartă pe incestuosul din Corint (I Corinteni 5, 1-5; II Corinteni 2, 7), supunandu-1 în prealabil unei epitimii, iar Apostolul Ioan aduce la pocăinţă si-1 întoarce la Dumnezeu pe un tânăr care devenise căpetenie de hoţi şi săvârşea nelegiuiri.

Biserica a condamnat atât pe montanişti, care refuzau să ierte uciderea, desfrânarea sau idolatria, cât şi pe novatieni, care considerau că păcatele grele şi chiar cele uşoare ar fi de neiertat. Este adevărat că Evanghelia după Matei (12, 31-32), ca si Epistola întâi a lui Ioan (5, 16) ne spun că blasfemia împotriva Duhului nu va fi iertată niciodată, însă aceasta se datorează numai faptului că inima omului se învârtoşează atât de profund din cauza acestui păcat, încât nu se mai poate căi pentru el. Dar dacă prin Taina Mărturisirii se iartă toate păcatele, totuşi primirea la Sfânta împărtăşanie este amânată până atunci când penitentul arată prin fapte căinţa lui. În felul acesta, epitimia

sau "canonul" dat penitentului de preot nu urmăreşte pedepsirea acestuia, ci vindecarea lui.

După mărturisirea păcatelor, duhovnicul îi recomandă penitentului săîndeplinească unele fapte prin care să se restabilească acordul de credinţăşi de vieţuire morală cu comunitatea bisericească. Aceste recomandări, cunoscute sub numele de epitimie sau canon, se justifică prin cuvintele Sfântului Pavel, care cere creştinilor să judece pe cel dinlăuntrul comunităţii (I Corinteni 5, 9-12).

Aceste epitimii sau canoane sunt adaptate mărimii şi felului păcatelor, stării şi puterilor fiecărui penitent şi pot fi scurtate atunci când preotul observă la penitent o râvnă deosebită de a se desprinde de obişnuinţa păcătoasă, sau când este ameninţat de moarte apropiată. Canonul trulan 102 arată că: "Duhovnicul trebuie săţină seama şi de cele ale rigurozităţii şi de cele ale compătimirii".

Sfântul Vasile cel Mare prevedea o depărtare de Euharistie timp de 7 ani pentru desfrânaţii necăsătoriţi, de 15 ani pentru adulter şi de 20 ani pentru ucigaşi. Dar în lumina canonului trulan amintit mai sus, ulterior, Părinţii au procedat la scurtări importante ale timpului de oprire de la Sfânta Euharistie.

Astfel, Teodor Studitul nu cunoaşte epitimii care se prelungesc mai mult de trei ani şi numai în cazul păcătoşilor care nu se pocăiesc

găseşte necesar să se observe vechile canoane severe (ale Sfântului Vasile cel Mare).

Ioan Postitorul reduce epitimiile pentru păcatul desfrâului până la 2 sau 3 ani pentru cei care sunt sub 30 ani, iar la cei ce depăşesc aceasta vârsta pâna la 3 sau 4 ani. Iar dacă nu este vorba de păcate împotriva firii, atunci epitimiile pot fi scurtate până la un an sau chiar pâna la o jumătate de an dacă penitentul dovedeşte înfrânare de la săvârşirea lor. Pentru ucideri, avorturi si incesturi se dau epitimii pana la 12 sau chiar 15 ani, dar exista si epitimii reparatorii, care cer penitentului să dea de pomană o parte din avere pentru sufletul celui ucis sau să vinăîn ajutorul copiilor săraci, în diferite chipuri, că "să tacă strigarea ce o face sângele celui ucis".

În stabilirea epitimiilor preotul trebuie să dea dovadă de competenţă duhovnicească, ca să nu-l descurajeze pe credincios prin epitimii prea grele, dar nici să-l împingă la stăruirea în păcat prin epitimii prea uşoare.

Astăzi, când foarte mulţi oameni se împărtăşesc mult prea rar, oprirea îndelungată de la cuminecare (1-3 ani) nu mai e simţită ca un canon suficient. Mai eficientă e recomandarea înfrânării de la păcatele mărturisite, însoţită de anumite reparaţii corespunzătoare. Eficienţa recomandărilor date de duhovnic depinde de trăirea duhovnicului în conformitate cu ele. Cuvintele din Evhologiu adresate duhovnicului

sunt concludente din acest punct de vedere. "Cel ce ia asupra sa sarcina cea grea a duhovnicului, dator este să se facă chip şi pildă tuturor cu

înfrânarea, cu smerenia, cu lucrarea a tot felul de fapte bune, rugându-se în tot ceasul lui Dumnezeu ca să i se dea lui cuvântul înţelegerii şi al cunoştinţei, ca să poatăîndrepta pe cei ce năzuiesc către dânsul. Mai întâi de toate este dator să postească el însuşi miercurea şi vinerea peste tot anul, dupa cum porunceşte dumnezeiasca pravilă, ca pe temeiul faptelor bune ce le are el să poată porunci şi altora să facă aceasta.

Fiindcă de va fi el însuşi fărăînvăţătura şi neînfrânat şi iubitor de dezmierdări, cum va putea învăţa pe alţii faptele cele bune? Sau cine va fi atât de nepriceput încât să-l poată asculta în cele ce zice el, văzându-l pe dânsul fără rânduială; sau, beţiv fiind el, cum poate învăţa pe alţii să

nu se îmbete?... Unul ca acela cu pravila se va pedepsi, ca un călcător de dumnezeieşti canoane". Preotul nevrednic nu se păgubeşte numai pe sine, ci pe toţi câţi se mărturisesc la el, pentru că nu le este de ajutor spre îndreptarea lor duhovnicească.

Dezlegarea dată de preot penitentului

Cea de a treia fază a Tainei constăîn dezlegarea de păcate rostită de duhovnic. Preotul roagă pe Hristos să-1 dezlege pe penitent, adăugând la aceasta şi dezlegarea sa. Aceasta arată că Acela care iartă de fapt pe penitent este Hristos, dar iertarea lui Hristos se comunică

penitentului în mod văzut prin rugaciunea duhovnicului. Venirea iertării

prin rugăciunea preotului aratăîn acelaşi timp poziţia smerită a preotului, dar şi necesitatea lui, ca rugător, pentru producerea iertării.

Dezlegarea de păcate este un fel de constatare a iertării date penitentului de Hristos prin rugăciunea preotului ca reprezentant autorizat al Bisericii şi ca organ văzut prin care Mântuitorul săvârşeşte Taina.

În această Taină nu există o altă materie decât mana şi epitrahilul preotului, aşezate pe capul penitentului ca semn al trimeterii preotului de Hristos şi de Biserica şi al răspunderii aşezate pe umerii lui. Prin trupul şi prin veşmântului lui liturgic vine harul lui Hristos asupra penitentului aşa cum curgea prin trupul şi prin veşmintele Domnului în cei care Ii cereau ajutorul cu credinţă. În fond, şi în Tainele care folosesc o materie la săvârşirea lor, tot prin mâna preotului vine harul în fiinţa primitorului.

Mâna şi epitrahilul preotului aşezate pe capul penitentului sunt şi expresia încununării vazute a comuniunii spirituale care se realizeazăîntre ei în Taina Mărturisirii, prin lucrarea Duhului Sfânt, în Hristos, după cuvântul Mântuitorului, Care spune că: "Acolo unde vor fi adunaţi doi sau trei în numele Meu, voi fi şi Eu între ei" (Matei 18, 19-20). În Taina Mărturisirii se manifesta primatul lui Hristos şi se reface

comuniunea omului cu Dumnezeu în Duhul Sfânt prin mâna şi epitrahilul preotului. [6]

Mărturisirea este unul dintre paşii iertării şi împăcării cu sinele, dar mai presus de atât, este unul dintre paşii iertării în faţa lui Dumnezeu. Iertarea păcatelor este o dezlegare de la rutina păcătoasă în care te afli şi este o promisiune că nu vei mai săvârşi acele păcate. Vine ca o ploaie după o secetă târzie şi are nenumărate avantaje, printre care cel mai de preţ este acela de a-ţi oferi liniştea sufletească pe care o cauţi nebuneşte în alte lucruri. Unii oameni aleg să se refugieze în alcool, alţii în muncă, dar nu fac decât să lungească agonia, adevărata cale este cea a mărturisirii în faţa Domnului prin intermediul duhovnicului. Linişte sufletească este cel mai mare pas către vindecarea spirituală a unui om şi este desăvârşită prin mărturisire.

Prima mea mărturisire a păcatelor a fost în anul 2012 când am cunoscut o fată care avea nelinişti sufleteşti şi care şi-a regăsit alinarea în braţele Bisericii şi mi-a recomandat şi mie să fac acelaşi lucru şi pot să spun cu mâna pe inimă că a fost o experienţă unică pentru mine, dar şi inedită, căci nu mai făcusem niciodată acest lucru, îl văzusem în filme sau îl auzeam în fugă de la alţi oameni. Până în acea clipă nu am ştiut cu ce se mănâncă şi nu am ştiut cât de eliberator este acest act

[6]http://www.crestinortodox.ro/dogmatica/sfintele-taine/marturisirea-pacatelor-69127.html

sacru al unui om în faţa lui Iisus Hristos. După ce am făcut acest pas am simţit cum mi se ia o piatră de pe inimă şi am conştientizat ce paşi am de făcut pentru a mă căi şi a reveni din nou pe calea cea dreaptă, pentru a fi mai aproape de Dumnezeu.

Timpul a trecut, eu şi acea fată ne-am despărţit şi nu am mai ajuns la acel duhovnic, m-am depărtat din nou de Biserică deşi toate semnele îmi indicau că acolo este calea. Au trecut anii şi m-am trezit în anul 2014 cu severe probleme legate de încrederea în mine, m-am trezit mai mult ca niciodată de cum decurgeau lucrurile în viaţa mea şi toate acestea datorită unui singur sentiment negativ uman : lăcomia. M-am lăcomit, am tras prea tare de mine şi m-am trezit în mijlocul unor severe atacuri de panică ce mă ţineau departe de lucrul pe care îl iubesc cel mai mult în această lume : să scriu. Nu mă mai regăseam, mă îndepărtasem de părinţi, de prieteni şi nu aveam încredere decât în logodnica mea în faţa căreia mă mai mărturiseam uneori când reuşeam să mă mai adun, dar asta se întâmpla foarte rar. Cariera mea a avut de suferit pe tema asta, căci îmi pierdusem îndemânarea, prietenii se îndepărtau tot mai mult de mine, cam toate lucrurile la care ţineam foarte mult nu făceau decât să se îndepărteze de mine, deşi aveam nevoie de ele în acele momente, mai mult decât oricând. Nimeni nu reuşea să înţeleagă prin ce trec, mai puţin logodnica mea, care a stat mereu lângă mine, chiar şi în cele mai negre momente ale existenţei mele de până acum când aveam impresia că am să mor, deşi era totul o ficţiune scornită de mintea mea.

Nu muream, dar sufletul meu era tot mai departe de mine, însă Dumnezeu mi-a dat să întâlnesc două persoane deosebite sufletului meu în acest moment, pe Andreea şi Diana. Andreea, o fidelă cititoare a sitei-ului meu şi Diana, o persoană deosebită care se afla în aceeaşi situaţie cu mine, lângă care am luptat cot la cot pe parcursul acestui an. Împreună cu ele şi cu logodnica mea am luptat, am trăit, m-am vindecat, m-am spovedit, am împărtăşit bune, rele, moment de moment, clipă de clipă şi am găsit calea spre vindecare. Paşii mi-au fost călăuziţi spre a găsi alte persoane minunate şi tot spre finele primăverii mi-a fost dat să o întâlnesc pe doamna Doiniţa Răzmeriţă, un renumit parapsiholog din România în braţele căreia mi-am găsit salvarea spirituală. Când am ajuns la ea eram haotic, nu mai ştiam ce voiam, nu mai ştiam ce e cu mine, pur şi simplu, dar ea m-a îndreptat, a stat lângă, m-a sprijinit în ce făceam, atunci când deviam de la curs, mă îndrepta înapoi, a fost tot timpul lângă mine, cu spiritul dacă nu fizic. Cu această ocazie ţin să-i mulţumesc din toată inima pentru ajutorul care mi l-a dat.

Tot doamna Doiniţa m-a îndrumat către preotul Ţugui, preot de la parorhia de la care aparţin, care mi-a fost la rându-i un adevărat curăţitor de suflet, care m-a ajutat să nu mai iau orice gând negru ce-mi trecea prin minte în serios, care mă veghea, care mi-a dat cel mai de preţ lucru pe care un om îl poate dobândi : iertarea de sine.

Iertarea nu poate veni în viaţa ta dacă nu te accepţi în totalitate pentru ceea ce eşti atunci când nu sunt oameni în prezenţa ta, când rămâi doar tu cu tine şi nimeni altcineva în peisaj, când eşti doar tu cu tine în faţa oglinzii şi deşi vremurile sunt grele tu alegi să zâmbeşti. Iertarea este o alegere, la fel ca şi fericirea, poţi alege să te învinovăţeşti în continuare pentru toate lucrurile care nu merg aşa cum sperai tu să se întâmple sau poţi alege să te ierţi, să te accepţi aşa cum eşti şi să fii recunoscător pentru că ai de învăţat o lecţie din acea experienţă.

Deci, ce alegi?

Lecţia sau învinovăţirea?

5) Împărtăşania

Împărtăşania este ultimul, dar nu cel din urmă pas pe care trebuie să-l faci pentru a scăpa de sentimentele de vinovăţie şi implicit de autodistrugere.

Cine are dreptul de a da Sfanta Impartasanie?

Numai preotul (sau arhiereul). Diaconul poate împărtăşi la vreme de mare nevoie pe mireanul ce se apropie de moarte, numai dacă e lipsa de preot.

Dacăîntr-un asemenea caz lipsea şi diaconul, dar erau la îndemână Sfintele Taine, Sfântul Simion al Tesalonicului – pentru cazuri «de mare nevoie şi cu multă luare aminte» – îngăduia prin

pogoramant ca, chiar şi un cântăreţ sau un credincios mai curat şi mai cucernic să poatăîmpărtăşi pe cel ce e pe moarte, spre a nu răposa acesta lipsit de merindea vieţii celei veşnice.

Călugării si pustnicii, care vieţuiesc în locuri depărtate de biserici şi de preoţi, de asemenea se pot împărtăşi singuri, dar cu o anumită rânduiala.

Când i de câte ori pe an se cuvine s se împ rt easc credinciosul?

Împărtăşirea creştinului fiind strâns legată de spovedanie sau marturisire, tot ce am spus despre timpul sau termenele de spovedanie se potriveşte şi aici.

Adăugăm ce spun despre acest lucru Povăţuirile din Liturghier: „Preoţii de enorie săînveţe pe poporenii lor că, într-un cuget curat, atât parte bărbătească cât şi femeiască, de va fi cu putinţă la praznice, iar de nu, negreşit în cele patru posturi de peste an, să se pregătească pentru Sfânta împărtăşanie… Iar de vor vrea să se apropie de Sfânta împărtăşanie şi afară de cele patru posturi obişnuite, să postească mai înainte… şi să se pregatească după rânduială, prin mărturisirea păcatelor.”

De dorit este ca fiecare creştin să se împărtăşească cât mai des, bineînţeles pregătindu-se din vreme pentru aceasta.

Cine se poate impartasi?

Numai cei pregătiţi şi vrednici, căci aşa ne învaţă Sf. Apostol Pavel:

„Să se cerceteze omul pe sine şi aşa să mănânce din paine şi să bea din pahar; căci cel ce mănâncăşi bea cu nevrednicie, osânda îşi mănâncăşi bea, nesocotind Trupul Domnului".

La fel ne învaţăşi Sfintii Părinţi (Sf. Ioan Gura de Aur, Omilia la epist. catre Efes; St. Anastasie, Patriarhul Antiohiei).

În general, sunt opriţi de la împărtăşire cei vinovati de păcate grele (lepădare de credinţă, ucideri, desfrânare, curvii, furturi şi hoţii, cămătarii), cei ce umblă cu farmece sau vrăji şi descântece), după cum scrie în Molitfelnic la învăţătura pentru canoanele de spovedanie, şi aceia pe care îi va gasi nevrednici duhovnicul). Dar chiar cei curaţi şi vrednici nu se pot împartasi fără pregatirea trebuincioasă.

Cum se cuvine sa ne pregatim pentru impartasire?

Pregătirea pentru împărtăşire este trupeascăşi sufletească. Ea constăîn:

a) spovedanie (mărturisirea păcatelor), fără de care nimeni nu se poate împărtăşi. Numai copiii până la varsta de 7 ani sunt scutiti de spovedanie;

b) împăcarea cu toţi. Să nu fii certat cu nimeni şi să nu ai nimic împotriva cuiva;

c) înfrânarea de la orice poftă (împreunarea trupească) cel puţin cu câteva zile înainte şi abţinerea de la mâncare şi băuturăîn ziua împărtăşirii; numai celor bolnavi pe moarte li se poate da Sfânta împărtăşanie pe mâncate;
d) citirea pravilei pentru împărtăşire, adică a rugăciunilor pregătitoare pentru împărtăşirea cu vrednicie, pe care uneori le citeşte preotul în numele credincioşilor, în biserică, înainte de împărtăşire.

Când şi cum se împărtăşesc credincioşii (mirenii)?

Credincioşii (mirenii) se împărtăşesc afară din Altar, în faţa uşilor împărăteşti, după ce se împărtăşesc sfinţiţii liturghişitori, anume atunci când răsună chemarea: “Cu frica lui Dumnezeu, cu credinţăşi cu dragoste să vă apropiaţi”. În fruntea lor, adicăîndată după clerici, se împărtăşesc mai întâi slujitorii bisericeşti inferiori, care au hirotesie de ipodiaconi, citeţi sau cântăreţi, apoi călugării fără hirotonie şi în fine credincioşii de rând.

La vremea cuvenită se apropie fiecare cu cuviinţăşi cu evlavie, înlinişte şi cu bună rânduială, întâi bărbaţii, începand cu cei mai bătrâni, apoi femeile şi în urmă copiii, ţinând în mână câte o lumanare aprinsă, în semn de bucurie şi cinste pentru Stăpânul Hristos al Cărui Sfânt Trup

şi Sânge îl vor primi în casa trupului şi a sufletului lor. Înainte de a-i împărtăşi, preotul citeşte, în inimile lor şi în auzul tuturor, rugăciunile

pe care le zic şi sfinţiţii slujitori în altar în timpul împărtăşirii lor: „Cred, Doamne, şi mărturisesc…”, „Cinei Tale celei de taină…”şi „Nu spre judecată sau spre osândă.”. Bun şi frumos este obiceiul vechi ca, înainte de împărtăşire, fiecare să-şi ceară iertare de la toţi cei din biserică (”Drept aceea se cuvine celui ce vrea să se cuminice, a se închina şi a cere iertăciune de la arhiereu, sau de la preotul ce-l cuminicăşi de la toţi credincioşii mai înainte”. Sf. Simion al Tesalonicului: sărutând cei mai mici mâna celor mai mari în semn de supunere şi de respect (copiii faţăde părinţi, finii faţă de naşi). Spre deosebire de clerici, credincioşii primesc deodată atât Trupul cât şi Sângele Domnului din potir, cu linguriţa, din mâna preotului, care spune de fiecare dată: “Se împărtăşeşte robul (roaba) lui Dumnezeu (N) cu cinstitul şi Sfântul Trup şi Sânge al Domnului Dumnezeului şi Mântuitorului nostru Iisus Hristos, spre iertarea păcatelor şi spre viaţa de veci”.

În timpul când se împărtăşesc credincioşii, la strana se cântă chinonicul, adica imnul împărtăşirii : „Trupul lui Hristos primiţi…” sau „Cinei Tale celei de taină…”.

Dupăîmpărtăşire fiecare îşi şterge buzele cu ştergarul din mâna preotului, sărută Sfântul Potir, ca pe însăşi coasta lui Hristos, din care a curs sânge şi apă, şi se închină mulţumind lui Dumnezeu. Apoi primeşte

anafora, puţin vin pentru a-şi clăti gura şi pentru ca să nu mănânce altceva după Sfânta împărtăşanie.

Cel ce a primit Sfânta împărtăşanie se cuvine să nu mai sărute icoane sau mâna cuiva, să nu scuipe pe jos şi să aibă grijă mai cu seamă ca nici un cuvant de ocară, de blestem, de clevetire sau orice vorbire deşartă să nu spurce gura sa, pentru cinstirea dumnezeiescului Trup şi Sânge pe care l-a primit în ea.[7]

Cred că rândurile de mai sus au fost mai mult decât binevenite, căci ele reprezintă exact cel mai frumos obicei şi cel mai eliberator de păcate care îţi pot mustra conştiinţa, obiceiul sfintei Împărtăşanii care s-a dat mai departe, de la o generaţie la alta, încă de pe vremea lui Iisus. Acest obicei îl recomand cu dragă inimă, căci după ce ai reuşit să-l faci, inima îţi este eliberată de tot ce te frământa până la acel moment, acest lucru l-am trăit pe pielea mea, încă din vara anului în curs, când eram pur şi simplu disperat. M-am trezit într-o duminică lângă logodnica mea şi simţeam că nu am linişte, ceva mă apăsa, ea încă dormea profund şi nu am vrut să o trezesc şi mi-a venit în gând să mă duc la sfânta Biserică pentru a aprinde o lumânare pentru sufletul celor vii, dar şi a celor morţi şi pentru a mă ruga pentru mine, pentru familia mea, pentru cei ce sunt şi cei ce s-au dus. Am ajuns la Biserică degrabă, am intrat, am sărutat icoanele de la intrarea în biserică, şi am văzut cu mirare faptul că lumea se împărtăşea. Instantaneu mi-a venit ideea să fac şi eu

[7]http://www.crestinortodox.ro/credinta/sfanta-impartasanie-69901.html

acest lucru, de-abia mă spovedisem la preotul Ţugui şi nu ştiam sigur dacă pot sau nu să fac acest lucru, nici nu îl puteam întreba pentru că nu

el făcea atunci împărtăşania, am fost şi l-am rugat pe preot să mă împărtăşească, mi-a pus câteva întrebări şi apoi mi-a pus că face o excepţie de data aceasta, şi m-am împărtăşit. Pe moment am simţit că mă simt extraordinar de bine, dar în următoarele zile lucrurile aveau să se schimbe. Acest sentiment eliberator a venit la pachet şi cu suferinţă, căci eliberarea presupune şi puţină durere, şi aşa a şi fost, m-am simţit destul de rău şi ciudat, ca şi cum răul ieşea pur şi simplu din mine.

Manifestarea pe care mi-am exprimat-o împărtăşindu-mă a fost una de iertare pentru toate păcatele pe care le-am săvârşit până în acel moment. Au fost multe lucruri pe care le aveam pe suflet şi de care voiam să scap prin acest act profund de eliberare şi de iertare în faţa lui Dumnezeu. Voiam să scap de regretul pentru faptul că am luat decizia de a-mi alege o meserie care să-mi îngrădească libertatea de exprimare, regretul pentru faptul că nu am fost 100% sincer faţă de mine în anumite situaţii limită din viaţa mea, regretul pentru că nu m-am purtat tocmai civilizat faţă de părinţii mei în anumite situaţii aşa cum ar fi trebuit, regretul pentru că am greşit faţă de părinţii mei şi lista ar putea continua la nesfârşit.

După ce ai trecut prin cele 5 etape enumerate mai sus : analizarea la rece a greşelilor, conştientizarea lor, hotărârea de a nu le mai repeta, mărturisirea şi împărtăşania eşti din ce în ce mai aproape de

a te cunoaşte pe tine şi de a putea trece la a-ţi trăi viaţa aşa cum ţi-a fost oferită în dar de către Dumnezeu : în iubire, pace, linişte şi armonie,

departe de anxietate, de neîncredere în propriile forţe, departe de ce vor alţii de la tine.

Odată ce ai început să parcurgi cele 5 etape ai început să capeţi altă perspectivă asupra vieţii tale, începi să ai o altă scară de valori faţă de cea de până acum, începi să pui pe primul loc familia, începi să te pui pe tine în prim plan, începi să dai la o parte obiceiurile care te-au târât în mocirlă şi care te-au adus la energii joase. Aşa că lasă chiar acum prostiile, pune mâna şi munceşte pentru tine, începe să munceşti pentru libertatea spiritului tău, pentru familia ta, devin-o un om al lui Dumnezeu, departe de gândurile în care te desconsideri şi te pui pe planul doi în favoarea a ceea ce vor alţii de la tine, *încetează să mai fii o marionetă a societăţii moderne.*

Revino-ţi în simţuri, fii din ce în ce mai autentic şi mai sincer cu tine, uită-te bine la omul din oglindă, îmbrăţişează-l, spune-i că-l iubeşti, fii trup, chip, spirit al divinităţii, adică devin-o omul tău de bază în ecuaţia complexă a vieţii.

Degeaba cauţi iertarea din partea celorlalţi dacă tu nu ai reuşit să te ierţi pe tine, degeaba cauţi să primeşti aprobarea celorlalţi, nu înseamnă decât că tu nu ai reuşit încă să ajungi la o înţelegere amiabilă cu tine însuţi. Nu este tocmai un act complex, ci mai degrabă un angajament spiritual divin prin care tu trebuie să-ţi asumi ceea ce eşti,

prin care îţi asumi responsabilitatea pentru ceea ce eşti, pentru fiinţa extraordinară pe care o reprezinţi prin inteligenţa, iubirea, pacea şi

lumina pe care o afişezi şi care iese din tine în fiecare moment al existenţei tale.

Iertarea de sine nu este un act egoist atâta timp cât semnifică faptul că înveţi lecţia şi accepţi şi alte laturi mai puţin sclipitoare ale tale, acte care nu reprezintă decât rezistenţa la ceea ce poate fi cu adevărat minunat în viaţa ta, rezistenţa la iubirea hristică.

Lumea din jurul tău este oglinda sufletului tău şi iertând acele aspecte delicate din tine, accepţi manifestările negative ale lumii exterioare.

„Cine înţelege tot, iartă tot.”

Capitolul 7
Acceptarea de sine şi iubirea

„Nu poţi ierta dacă nu cunoşti sentimentul iubirii”

Iubirea este mai mult decât sigur un sentiment divin cu care eşti însufleţit de la naştere, cu care eşti înzestrat, dar care cu trecerea timpului s-a denaturat, te-ai înstrăinat de darul cel mai de preţ primit de la Tatăl Ceresc.

Iubirea îţi este dată de la Dumnezeu, căci Dumnezeu îşi iubeşte fiecare fiu al său, chiar dacă este rătăcit sau nu, şi dacă în acest moment al vieţii tale nu pare că merg lucrurile prea roz, fii sigur că nu eşti pe calea cea bună, sunt doar semne că trebuie să te îndrepţi şi că rătăceşti, trebuie să găseşti din nou drumul pavat cu sinceritate şi iubire.

Te poţi afla oricând la răscruce de drumuri, şi dacă într-adevăr te afli acum acolo, alege drumul care-ţi spune instinctul că duce spre iubire, dragoste. Dacă acum eşti în certuri cu familia ta, dacă nu-i mai vorbeşti tatălui tău, soţiei tale sau eşti supărat pe Dumnezeu că ţi-a decedat o rudă, alege să iubeşti în continuare, nu eşti tu cel care face cărţile pe această lume, ci Dumnezeu, fii recunoscător, indiferent că e soare sau e ploaie.

Iertarea este o trăsătură fundamentală a unei persoane iubitoare.

Dacă vrei să nu mai fie nicio umbră de negativism între tine şi o persoană faţă de care ai greşit sau care ţi-a greşit, trebuie mai întâi să clarifici greşelile, să manifeşti iubirea şi numai astfel intervine iertarea, atât iertarea de sine, cât şi iertarea faţă de cealaltă persoană.

Iubirea este un sentiment superior de energie superioară şi în orice unghi negativ în care ai manifesta-o aceasta se va manifesta ca un medicament curat, pentru că atunci când alături unui sentiment negativ ceva pozitiv, creşti vibraţia sentimentului respingător pe care îl porţi în suflet şi iese la suprafaţă iubirea, căci iubirea învinge întotdeauna.

Timpul vindecă totul

Unul din remediile cele mai sacre, printre cele mai vechi, şi totuşi printre cele mai eficiente, împotriva sentimentelor de culpabilizare, tipice stărilor depresive, este trecerea implacabilă a timpului. Timpul trece întotdeauna în favoarea ta, fii înţelegător şi manifestă întotdeauna răbdare, căci the good has yet to come. (binele urmează să se manifeste oricum)

Trecerea timpului aduce pace, aduce liniştea de care ai nevoie şi pe care o cauţi la fiecare pas cu disperare. Deşi avem instinctul de-a ne dori imposibilul, dacă s-ar putea să se întâmple binele ieri ar fi mai bine, dar lucrurile straşnice se manifestă atunci când trebuie să se întâmple, nu atunci când ne dormi noi.

Timpul este relativ şi nu trebuie să laşi niciodată garda jos în acest meci al vieţii tale, trebuie să ţii tare de tine, trebuie să rezişti, deşi pare că nu se mai termină durerea odată, trebuie să stai cu zâmbetul pe buze deşi îţi vine să plângi câteodată, căci Dumnezeu te-a creat pentru a te bucura, nu pentru a fi trist. Sentimentele negative, de tristeţe, de depresie nu sunt tipice omului, sunt tipice celui de jos, care vrea să te atragă în capcana lui, căci este uşor să intri în sentimente josnice, dar extrem de dificil de ieşit din ele.

Chiar dacă acum te afli într-o dispută cu cineva din care parcă nu mai ieşi odată, este un remediu şi pentru acest lucru, timpul.

Aşa cum ochii care nu se văd, se uită, la fel şi certurile sau neînţelegerile inutile. Rănile greşelilor între oameni se vindecă cu trecerea timpului.

Timpul aduce iertare, timpul aduce înţelepciune, timpul aduce claritate şi cristalizare de sentimente, timpul aduce *împăcarea.*

Nu poţi practica acceptarea de sine dacă eşti orgolios. Sinele tău fals, adică orgoliul, este un mecanism cu care ai fost înzestrat într-un mod mai puţin natural, dar el nu există, el este doar o închipuire şi peste închipuiri poţi trece foarte uşor printr-o singură modalitate : *să nu te iei în serios sub nicio formă.*

Ţi s-a întâmplat vreodată să faci anumite lucruri sau să te manifeşti într-un anumit mod pe care nu poţi să ţi-l explici?

Acea manifestare neînţeleasă este direct din orgoliu, din acele sine care nu-ţi aparţine sub nicio formă.

Am să-ţi prezint în continuare 4 paşi către acceptarea de sine, paşi pe care poate i-ai parcurs dar nici nu ai realizat.

1) Acceptarea exact aşa cum eşti

Tu şi numai tu te poţi accepta, cu bune, cu rele, cu înfrângeri, cu victorii, cu laturi mai bune, cu laturi mai puţin bune. Tu însuţi eşti o entitate spirituală ce trăieşte o experienţă fizică în anii ce îţi trec prin faţa ochilor, am spus-o şi am să ţi-o mai repet ori de câte ori este necesar, până când vei înţelege acest lucru.

Acceptarea de sine este primul şi cel mai greu pas în direcţia autocunoaşterii de sine. Acceptarea ta trebuie să vină la pachet atât asupra lucrurilor pozitive din personalitatea ta, cât şi asupra lucrurilor negative din felul tău de-a fi.

Fiecare dintre noi are un mod obişnuit de a se comporta, care poate fi reperat în diferite categorii de situaţii particulare. De exemplu, în situaţiile ce favorizează interacţiunile sociale, anumite persoane au mai curând atitudini rezervate, în timp ce altele caută contactul cu ceilalţi.

Se pot deci, desprinde în ansamblul comportamentelor noastre configuraţii, nuclee coerente, relativ stabile, care ne permit să distingem indivizii între ei. Acestea constituie personalitatea.

Dincolo de opoziţia, dar mai ales de complementaritatea dintre diferitele abordări ale personalităţii, se poate spune (cf. Jean-Claude Filloux) că personalitatea este unică, proprie unui individ (chiar dacă acesta are trăsături comune cu alţii), că ea nu este numai o sumă, un tot de funcţii, ci o organizare, o integrare (chiar dacă această integrare nu se realizează totdeauna). În plus, personalitatea este temporală (ea este, totdeauna, aceea a unui individ care trăieşte istoric într-un anume context, într-un anume mediu) şi nefiind nici stimul, nici răspuns, ea se afirmă ca un stil, prin intermediul comportamentelor. Relativ stabilă la adult, personalitatea este în construcţie, în dezvoltare la copil.

Diversele teorii ale personalităţii încearcă să explice diferitele configuraţii şi coerenţa lor invocând variabile motivaţionale, cognitive, învăţarea socială sau proprietăţile biologice ale organismului.

Este clar că studiul personalităţii (observarea, descrierea şi explicarea acesteia) este o activitate ce concură (pentru sine şi pentru ceilalţi) la "cunoaşterea de sine". Sunt posibile mai multe abordări, globale sau analitice.

Descrierea personalităţii prin intermediul trăsăturilor

Care sunt marile dimensiuni ale personalităţii?

Pentru a analiza structura comportamentelor noastre trebuie să dispunem în prealabil de un eşantion de comportamente.

Unele teorii ale personalităţii postulează existenţa unor dimensiuni, pe care indivizii se situează în principiu în mod stabil şi care pot fi descrise prin cuvinte: **trăsăturile.**

Observarea, apoi descrierea indivizilor prin aceste trăsături permite, cu ajutorul mijloacelor statistice (analiza factorială), observarea modului cum se structurează respectivele dimensiuni.

Există actualmente un larg consens în a considera ca pertinentă descrierea personalităţii prin cinci mari dimensiuni (~~cinci mari trăsături:~~ "the big five") care se prezintă ca factori bipolari. Aceste cinci mari dimensiuni sau trăsături sunt, de obicei, definite printr-unul dintre polii lor, el însuşi descris prin trăsăturile (de nivel inferior) cele mai tipice care îl constituie (organizare ierarhică).

Aceste **cinci dimensiuni** sunt (cf. Costa şi Mc Crae):

Extraversie: cordialitate, gregaritate, siguranţă de sine, activitate, căutarea senzaţiilor, emoţii pozitive;

Agreabilitate (a fi plăcut): încredere, loialitate, altruism, colaborare, modestie, atenţie faţă de ceilalţi;

Conştiinciozitate: competenţă, ordine, simţ al datoriei, dorinţa de reuşită, autodisciplină, reflecţie;

Instabilitate emoţională: anxietate, agresivitate, depresie, centrare pe sine, impulsivitate, vulnerabilitate;

Deschidere: imaginaţie, deschidere către domeniile esteticului, sentimentelor, acţiunii, ideilor, valorilor.

Analize factoriale ale rezultatelor unui chestionar de personalitate larg cunoscut şi utilizat (cel al lui Cattell – 16 PF), care descrie personalitatea în 16 factori primari, au pus în evidenţă cinci factori secundari (introversiune-extraversiune, adaptare-anxietate, emotivitate-dinamism, supunere-independenţă, forţa supraeului) care corespund celor cinci dimensiuni ale modelului de organizare a personalităţii în cinci trăsături.

Cele cinci mari trăsături sunt destul de stabile, dar stabilitatea este mai redusă la tineri.

Dacă trăsăturile sunt dispoziţii interne care permit explicarea comportamentului în numeroase situaţii, ar trebui să regăsim un anumit grad de coerenţă în comportamentele oamenilor (comportamentele presupuse a ţine de o aceeaşi trăsătură şi care se manifestă în situaţii diferite ar trebui să fie puternic asociate).

Or, cei care sunt **agresivi** pe un teren de sport nu sunt neapărat la fel şi în relaţiile **familiale**. Coerenţa comportamentelor în situaţii diferite este departe de a fi, totdeauna, foarte puternică, observându-se o

anume flexibilitate a comportamentelor în funcţie de situaţie şi de context. De aceea, anumite teorii critică noţiunea de trăsătură

(concepută ca o dispoziţie internă ce permite o explicaţie generală), pe care o relativizează, punând în evidenţă interacţiunile existente între dispoziţiile indivizilor şi factorii situaţionali.

Unele studii asupra anxietăţii au arătat cum poate varia această trăsătură în funcţie de diferitele situaţii (evaluare socială, pericol fizic, situaţii ambigue şi situaţii cotidiene). Aceste puncte de vedere, care consideră comportamentele indivizilor ca rezultând în acelaşi timp din efectul dispoziţiilor interne ale subiecţilor (trăsături), din efectul situaţiilor în care se află subiecţii (context) şi, mai ales, din efectul interacţiunii între dispoziţii şi situaţii – puncte de vedere calificate drept ~~interacţioniste~~ – sunt astăzi cele mai răspândite.

Atunci când spunem că o trăsătură explică un comportament, trebuie să ne ferim de pseudo-explicaţiile de tip tautologic: are un comportament rezervat pentru că este timid …, iar timiditatea constă în a avea o atitudine rezervată! Pentru a avea putere explicativă, trăsătura nu trebuie descrisă numai prin covariaţia comportamentelor, ci şi, mai ales, prin procesele psihologice care sunt responsabile de această covariaţie, iar explicaţiile nu sunt univoce.

De exemplu, anxietatea poate fi analizată în termeni de procese ~~motivaţionale~~ sau în termeni de procese ~~cognitive~~.

În cadrul anumitor teorii ale învăţării, anxietatea a fost conceptualizată ca o forţă motivaţională ce poate fi un factor favorabil performanţei (atunci când învăţarea este simplă şi necomptetitivă) sau nefavorabil performanţei (atunci când învăţarea este complexă şi competitivă). În observarea subiecţilor puternic anxioşi (angoasaţi), cercetătorii au putut pune în evidenţă importanţa fenomenelor cognitive în dezvoltarea anxietăţii: aceşti subiecţi supraestimează puternic relaţiile existente între ei înşişi şi unele evenimente negative (personalizare), se focalizează asupra unor detalii negative extrase din context (abstragere selectivă) şi generalizează în mod abuziv rezultatele unor experienţe negative izolate (supra-generalizare).

De asemenea, o trăsătură ca introversiune-extraversiune a fost explicată cu ajutorul unor teorii de tip ~~fiziologie~~: la subiecţii introvertiţi excitabilitatea cortexului cerebral este mare, potenţialele de excitaţie sunt rapide şi puternice şi se disipează lent, iar potenţialele de inhibiţie prezintă caracteristici inverse; la subiecţii extravertiţi, excitaţia este mai slabă şi inhibiţia mai puternică.

Abordarea personalităţii cu ajutorul modelului celor cinci mari trăsături (**cinci factori**) nu este lipsită de interes în perspectiva aprofundării « cunoaşterii de sine » a elevilor, cu atât mai mult cu cât două dintre aceste trăsături, anxietatea şi introversiunea-extraversiunea, joacă un rol important în dezvoltarea adolescenţilor. Dar trăsăturile sunt

dimensiuni *foarte generale*, care oferă o viziune sintetică a organizării multor comportamente. Alte dimensiuni, mai puţin generale, pot fi foarte interesante pentru a aprofunda cunoaşterea de sine, mai ales în domeniile ce privesc orientarea şcolară şi profesională şi modul cum tinerii se raportează la şcolaritate: este vorba despre interese, valori şi stiluri de atribuire.

Am prezentat mai sus un studiu general din punct de vedere psihologic al cunoaşterii de sine din perspectiva personalităţii umane, un studiu foarte aprofundat, dar destul de ambiguu, la fel cum este şi psihologia din ziua de astăzi ce complică lucrurile decât să le explice.

Personalitatea fiecăruia dintre noi este diferită şi nu poate fi pusă sub anumite comportamente generale, deci nu poate fi generalizată. Într-un anumit context social te poţi comporta într-un mod agresiv, de exemplu, în meseria ce-ţi impune acest tip de comportament, dar atunci când ajungi acasă şi-ţi vezi copilul, eşti totul numai un zâmbet, ba chiar ai tendinţe de a te alinta. Comportamentul uman este foarte flexibil în funcţie de mai mulţi factori, poţi fi binedispus, poţi fi prost-dispus şi să reacţionezi total diferite la situaţii similare, din acest motiv nu are rost absolut niciodată să pui eticheta pe un om, pentru că niciodată nu va fi la fel, nici tu nu eşti la fel tot timpul, eşti versatil.

Eşti la fel de schimbător ca vremea de afară, nici tu nu poţi să explici de ce te comporţi într-un anumit mod în anumite contexte

sociale, dar încetul cu încetul te poţi obişnui cu tine într-un mod foarte simplu : nu te mai lua în serios. Aşa cum spunea şi Wayne Dyer în Puterea Intenţiei, când ai reacţii necontrolate din diverse motive, nu te mai lua în serios, pur şi simplu şi te vei simţi automat mai bine în pielea ta.

Odată ce nu te mai iei în serios de fiecare dată când o faci lată sau când nu te mai recunoşti, înveţi primul, cel mai important şi cel mai greu pas în drumul spre iertarea de sine.

Acceptă-te, iubeşte-te exact aşa cum eşti, un imperfect perfect.

2) Recunoştinţa

Nu trebuie să laşi să treacă zi de la Dumnezeu fără să fii recunoscător pentru ce ai, indiferent de faptul că ţi se pare prea mult sau prea puţin.

Acum am să trec direct la partea practică a acestui subcapitol pentru că este extrem de important să ştii deja ce ai frumos în viaţa ta pentru a putea fi recunoscător şi drept urmare să faci loc pentru mai mult.

Ce am şi mi-a fost necesar	Ce am şi nu mi-a adus nicio satisfacţie

Ce am şi mi-a fost necesar	**Ce am şi nu mi-a adus nicio satisfacţie**
Am o familie unită, sănătoasă, dată de către Dumnezeu. Mulţumesc şi apreciez profund acest lucru!	Am o maşină care nu mi-a adus decât dureri de cap şi mulţi nervi, dar totuşi îi sunt recunoscător lui Dumnezeu pentru acest dar!

Ce am şi mi-a fost necesar	Ce am şi nu mi-a adus nicio satisfacţie

Sper că ai completat tabelul de mai sus cu cea mai mare sinceritate posibilă, pentru că atunci când îl ai în faţă eşti doar tu şi conştiinţa ta, nu are rost să te minţi singur. Încearcă să meditezi profund la toate

lucrurile din viaţa ta şi la valoarea acestora pentru tine, dacă într-adevăr ţi-au fost de folos sau dacă au fost inutile şi nu au meritat efortul.

Acum să trecem la următorul pas spre ACCEPTAREA de sine.

3) Iubirea de sine şi manifestarea iubirii în jur

Nu ai cum să te iubeşti pe tine însuţi dacă nu manifeşti iubire şi pentru cei din jur, aceste două tipuri de-a iubi vin la pachet. În momentul în care tu ai numai critică la adresa tuturor, vezi mereu doar defectele în ceilalţi şi mereu ai ceva de comentat la adresa acţiunilor celor din jurul tău, fie că sunt apropiaţii tăi, fie că sunt politicieni, oameni din lumea mondenă. Aceste critici denota exact defectul tău suprem, pentru că tu vezi în ceilalţi reflecţia ta, dacă îi critici pe ei, automat te critici pe tine însuţi, pentru că în ei vezi exact neputinţa ta sau defectele tale.

Ciudat, nu-i aşa?

Capra vecinului este un obicei împământenit la români de mulţi ani de zile şi a fost transmis din generaţie în generaţie până s-a ajuns la presa de scandal care are mai mult succes acum decât s-ar fi aşteptat. Ziarele care prezintă lumea mondenă se vând mai bine decât literatura şi este incredibil cum este posibil aşa ceva, pentru mine este total de neînţeles. Datorită acestui succes enorm ale presei de scandal acest fenomen s-a răspândit foarte uşor şi în televiziune unde ratingul lor

depăşeşte cu mult emisiunile culturale, românii sunt pur şi simplu mai interesaţi de viaţa privată a vedetelor decât de elucidarea misterelor acestei lumi.

Eşti mai interesat de tabloide decât literatură, eşti mai interesat de muzica de la Zu Tv decât eşti de muzica clasică, ambientală, jazz sau de relaxare? Eşti pe o cale greşită, crede-mă pe cuvânt. Aceste tertipuri lansate de presă sunt pentru manipularea în masă a omenirii şi se descurcă admirabil din punctul meu de vedere, reuşeşte foarte uşor să controleze preferinţele, gusturile oamenilor prin diverse metode neortodoxe?

Pun pariu că jumătate din convingerile şi credinţele pe care le ai, le ai de la televizor şi din opinia celor din jurul tău, aportul tău este nesemnificativ.

Oare şi personaliatatea ta are aceleaşi fundamente şi procentaje?

Gândeşte-te la următorul aspect : toate ideile, convingerile, credinţele, visele, speranţele tale sunt de natura materială sau spirituală?

Hai să analizăm pe scurt acest aspect printr-un exerciţiu.

Material	Spiritual

Material	Spiritual
Am convingerea că banii nu aduc fericirea, dar o întreţin. Mă gândesc totuşi la Dinu Patriciu care era milionar în Euro, în topul Forbes şi aceste sume nu l-au ajutat să supravieţuiască. Banii aduc fericirea dar nu-i iei cu tine pe lumea cealaltă.	Sunt o persoană spirituală de la rădăcini până la cap. Sunt convins că am o experienţă corporală, şi nu o experienţă spirituală în viaţa corporală. Sunt convins că există o forţă spirituală infinită care mă ajută să depăşesc toate problemele ce mi se arată în faţă. Apreciez şi îi mulţumesc pe deplin pentru acest lucru!

Material	Spiritual

Material	Spiritual

Material	Spiritual

Spaţiile libere trebuie să le completezi din toată inima, cu multe zâmbete pe buze sau chiar cu întristare, depinde de ce stare ai în aceste momente în care le scrii. Trebuie să revii asupra acestor scrieri din când în când să observi că aceste convingeri ţi le schimbi odată cu trecerea timpului.

Dacă trece timpul şi iei din nou această carte s-o citeşti, ai să observi cu stupoare ce convingeri limitative aveai la un moment dat şi ai să râzi pe tema asta, este ciudat cum ne schimbăm odată cu trecerea timpului.

Cu timpul, îţi schimbi percepţia asupra realităţii, o faci din realitatea ta în realitatea obiectivă, de pildă, persoanele introvertite au trăiri în realitatea subiectivă în aparenţă, dar lucrurile nu stau chiar aşa. Persoanele introvertite nu sunt tocmai închise în propria lor realitate, ci au o capacitate de analiză ridicată faţă de cei extrovertiţi şi-şi iau energia din momentele petrecute singure şi nu din momentele petrecute în socializare. Nu-i subestima niciodată pe introvertiţi.

Am făcut numeroase teste în legătură cu aceste laturi ale personalităţii umane şi mi-a ieşit la testul MBTI faptul că sunt o persoană foarte echilibrată, undeva între o persoană pământeană şi aeriană. Dar toate testele nu ar putea niciodată să-mi reflecte adevărata personalitate, căci sunt făcute tot de oameni şi chiar şi sondajele sau cercetările prin care au fost formulate au fost făcute pe eşantioane de oameni limitaţi, şi niciun om nu seamănă cu celălalt, toţi avem acel ceva special, diferit faţă de alţii. Deşi în aparenţă suntem asemănători, prin obiceiuri, în sinea noastră suntem absolut unici, dar avem la bază aceeaşi sămânţă divină.

4) Învăţarea propriei lecţii de viaţă

"*Viaţa este în esenţă doar o nesfârşită lecţie pe tema umilinţei.* "– James Barrie

Viaţa este la fel de frumoasă şi perfectă ca tine. Omul cât trăieşte învaţă şi cu siguranţă nimeni nu s-a născut învăţat. Intri în lume având absolut nimic la tine şi ieşi exact în aceeaşi manieră, nu iei nimic

după tine. Concepţia pe care ţi-a inoculat-o societatea modernă este că trebuie să acumulezi cât mai multe lucruri pentru a fi împlinit, dar este pe departe realitatea. Cumpără-ţi o haină şi vei fi fericit o zi, cumpără-ţi o maşină şi vei fi fericit o lună, cumpără-ţi o casă şi vei fi fericit un an, cumpără-ţi umilinţă şi vei fi fericit o viaţă.

Lucrurile nu sunt deloc aşa cum par, aparenţele întotdeauna sunt altele faţă de realitate, nimic din ceea ce pare nu este. De multe ori te loveşti de anumite situaţii care par familiare, dar nu este deloc aşa. Exact acele situaţii familiare tind să te surprindă într-un final, te-au dat peste cap şi nici nu ai avut timp să conştientizezi ce e cu tine.

Lucrurile în esenţă sunt trecătoare şi oricât de lungă ar părea drama personală că este la un moment se sfârşeşte. De tine, însă depinde, cât are de gând să ţină această dramă. Poţi alege să o trăieşti la nesfârşit sau poţi alege să o depăşeşti după ce ţi-ai învăţat lecţia. Lecţiile de viaţă sunt menite pentru a te pune înapoi pe drumul cel bun, sunt un semnal de alarmă pe care trebuie să ţi-l tragi. Atunci când apar trebuie să ţii ochii larg deschişi, să analizezi repede situaţia şi să nu mai repeţi greşeala, căci dacă ai repetat-o, înseamnă că nu ai fost cu băgare de seamă. Nu te gândi că nu se va mai repeta, ci dimpotrivă, se va repeta până o vei învăţa, nimeni nu scapă din asta. Dar nu e un lucru de speriat, ci un proces firesc prin care chiar şi cei care par puternici au

trecut şi la ei a fost slăbiciune şi loc de greşeală. Întotdeauna oamenii care au făcut multe greşeli sunt oamenii de succes de azi.

Îţi propun un exerciţiu pe cât de practic, pe atât de simplu pentru iertarea propriilor greşeli. Se numeşte *iertarea prin meditaţie.*

1) Primul pas pe care trebuie să-l faci este să afirmi pe inspiraţie : „*sunt multe feluri prin care am fost rănit de gândurile, vorbele şi acţiunile celorlalţi. Conştientizez aceste lucruri acum şi aici şi ofer iertare atât cât pot în această clipă. Fac tot posibilul să le dau uitării.*"
2) Dacă nu poţi da uitării deodată lucrurile care te-au rănit şi nu poţi oferi iubire persoanelor care te-au rănit fă-o treptat.

   Trebuie să-i explicăm orgoliului nostru, să-l facem să înţeleagă că ranchiuna aduce mai multă supărare şi tristeţe decât bucurie şi ne facem rău atât nouă înşine, cât şi celui pe care nu-l iertăm.
3) Acum deschide-ţi inima către tine şi către cel care te-a rănit.
4) Următorul pas este să vizualizezi şi cum tu i-ai rănit pe alţii.
5) Acum pe expiraţie : „Sunt multe feluri în care i-am rănit pe alţii din jur prin gândurile mele, cuvintele şi acţiunile mele îndreptate greşit, conştient sau inconştient. Acum conştientizez asta, Le cer iertare. Îngăduită a-mi fi iertarea."

Gândeşte-te atent la faptul că autocritica este cel mai semnificativ semn de învinovăţire şi dacă te găseşti adesea criticându-te, este timpul să faci exerciţiile de mai sus şi să accepţi iertarea ca a doua natură a ta.

Oferindu-ţi ţie însuţi iubire vei creşte nivelul tău energetic şi vei face primul progres real spre iubirea de sine şi implicit iertarea de sine.

Odată ce vei rezona cu iubirea vei fi automat capabil de iertarea de sine şi implicit de acceptarea de sine, care duc într-un final la cunoaşterea de sined.

Dragostea sau iubirea este remediul sacru pentru vindecarea rănilor adând înrădăcinate în suflet.

Rănile sufletului sunt mai greu de vindecat decât rănile trupului, dar la fel ca şi celelalte lasă semne. Pentru a putea preîntâmpina ca semnele să fie mai stridente, trebuie să le vindeci la timpul potrivit.

Orice rană lăsată deschisă mult timp lasă semne adânci, iar vindecarea sa durează mai mult timp.

Vindecarea în cele din urmă vine prin alinierea pe aceeaşi frecvenţă a tuturor e-urilor tale.

Conştientizarea faptului că existenţa înseamnă şi iubire şi ură şi evitarea perfecţionismului este ... chiar **secretul.**